Niveau(x) d'enseignement: 4 Numéro EDUQ : 9470895
Centre d'intérêt: 220

Edwards, Peggy.

L'estime de soi chez les adolescentes / Peggy Edwards. -- Ottawa : Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants, [1993?].
37 p. ; 28 cm. -- (Les Documents de réflexion A cappella)

Titre de départ. La couv. porte en outre: A cappella. Notes bibliogr.: p. 29-33.

ISBN 0-88989-272-5

Vedette(s)-secondaire(s): Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants

---

Descripteur(s): Image de soi * Fille * Adolescent * Rôle de l'école * Opinion de l'étudiant * Secondaire (Ordre d'enseignement)

Identificateur(s) de nom: Canada

Ce document fait le lien entre les données recueillies au cours de l'enquête nationale et celles de la documentation existante sur l'estime de soi pour dégager le rôle que l'école est appelée à jouer dans le développement de l'estime de soi des jeunes filles.

Type de document:

A CAPPELLA

Les documents de réflexion A Cappella

94-70895

Les documents de réflexion A Cappella :

- *L'estime de soi chez les adolescentes*
  par Peggy Edwards
- *Qualité de l'éducation et vie scolaire*
  par Judi Stevenson
- *Dangers et plaisirs pour les adolescentes : Rapport sur les jeunes femmes et la sexualité*
  par Karen Dubinsky, Ph.D. et Susan Belyea
- *Mettre un terme à la violence dans la vie des adolescentes : Un défi pour les écoles et la collectivité*
  par Peter Jaffe, Ph.D.
- *Égalité des sexes : Perceptions des adolescentes d'aujourd'hui*
  par Rolande Soucie
- *Carrières et projets d'avenir des adolescentes canadiennes*
  par Liz Sayer, Ph.D.

Documents de réflexion :
5 $ chacun + TPS
25 $ la série de 6 documents + TPS

Pour obtenir des exemplaires des documents ou des renseignements sur le projet A Cappella, veuillez communiquer avec la :

Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants
110, avenue Argyle
Ottawa (Ontario)
K2P 1B4
(613) 232-1505
Télécopie : 232-1886

L'estime de soi chez les adolescentes

Peggy Edwards

Les documents de réflexion A Cappella ont été commandés pour appuyer le travail des réseaux A Cappella qui existent maintenant dans chaque province et dans les deux territoires. Les documents s'inscrivent dans le cadre de la deuxième étape du projet A Cappella sur la qualité de la vie des jeunes filles, parrainée par la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants (FCE) et financée par Tambrands Canada Inc., la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants et plusieurs organismes et ministères du gouvernement fédéral (voir l'annexe A).
Pour obtenir des renseignements sur le réseau A Cappella dans votre région, veuillez communiquer avec votre organisation provinciale ou territoriale de la profession enseignante (voir l'annexe B).

L'élaboration du document «L'estime de soi chez les adolescentes» a été financée par le Programme de promotion de la femme du Secrétariat d'État (1993). Le document a également été publié en anglais sous le titre «Self-Esteem and Adolescent Women». *Il est interdit de reproduire le document sans le consentement écrit de la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants.*

Peggy Edwards est rédactrice et consultante en promotion de la santé à Ottawa (Ontario). Elle a exercé les fonctions de gestionnaire des communications au ministère de la Santé nationale et du Bien-être social et a travaillé à l'Association canadienne de la santé publique ainsi qu'à Condition physique Canada. Mme Edwards est défenseure des droits et du bien-être des femmes et auteure de nombreux rapports et articles sur la santé des filles et des femmes.
Heather-Jane Robertson (directrice de publication) est directrice des Services de perfectionnement professionnel de la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants.

On peut se procurer des exemplaires du rapport original A Cappella (1990) auprès de la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants (3 $ + TPS).

Le document de réflexion suivant porte sur certaines des questions clés ressorties de l'étude A Cappella. La traduction a été fournie par la société Shannon & McCall Consulting Limited. La langue de rédaction du document est l'anglais.

ISBN 0-88989-271-7 Self-Esteem and Adolescent Women
ISBN 0-88989-272-5 L'estime de soi chez les adolescentes

TABLE DES MATIÈRES

Introduction 1

Comprendre l'estime de soi 2
- Les dimensions de l'estime de soi 2
- Le prix à payer pour une estime de soi insuffisante 5
- Le moi ou la société 7

L'acquisition de l'estime de soi chez les femmes 8
- Les jeunes années 8
- Les questions de développement au cours de l'adolescence 9
- L'héritage des familles à problèmes 10
- L'impact de l'école 11
- Comment les parents, les enseignants et enseignantes, les entraîneurs et entraîneures et les autres peuvent-ils encourager l'estime de soi? 12

Résumé des études et sondages connexes 13
- Jeunes femmes, prenez la parole! 13

Image de son corps et estime de soi 14
- Miroir, gentil miroir 14
- Idéaux impossibles à atteindre 15
- Activités physiques et image du corps 16
- Mourir d'être parfaite 17
- L'optique féministe de l'image du corps 17

Les activités physiques et l'estime de soi 18
- L'estime du moi physique 18
- Les activités physiques encouragent-elles l'estime de soi? 19

Comment les écoles peuvent-elles accroître l'estime de soi chez les adolescentes? 20
- Lutter contre le sexisme et l'inégalité des sexes 20
- Peut-on enseigner l'estime de soi en classe? 22
- Une approche globale pour des écoles saines 23
- Exemples de programmes qui encouragent l'estime de soi 26

Conclusion 28

Notes de renvoi 29

Annexe A 35

Annexe B 37

Introduction

> *Les adultes pensent toujours que les jeunes de notre âge ne peuvent pas prendre de bonnes décisions par rapport à la sexualité ou à d'autres sujets importants. Nous ne nous inquiétons pas de qui est «cool» ou de ce qui est «cool», comme les émissions de télé laissent entendre. Je déteste voir qu'on se moque des adolescents et des adolescentes. Nos problèmes, espoirs et craintes sont graves ... une jeune fille interrogée dans le cadre de l'étude de la FCE.*
>
> (Jeune femme ayant participé à l'étude de la FCE)

Au printemps 1990, la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants (FCE) a entrepris un projet intitulé **Jeunes et femmes : Les réalités, préoccupations, attentes et obstacles que connaissent les adolescentes au Canada**.

Les objectifs du projet étaient les suivants :

1. Exposer avec précision et sensibilité les principales préoccupations et perceptions des adolescentes exprimées **dans leurs propres mots**.
2. Compléter les propos des adolescentes par de brefs résumés qui feront la somme de nos connaissances sur les questions et préoccupations soulevées.
3. Utiliser les propos des adolescentes et les connaissances supplémentaires réunis pour fournir aux adolescentes des renseignements sur les questions qui les intéressent, au moyen d'une série de brochures thématiques.
4. Faire connaître davantage les préoccupations des jeunes femmes et leurs visions de la vie aux membres du personnel enseignant, aux parents et aux autres personnes qui travaillent avec celles-ci.
5. Aider le personnel enseignant à traiter avec sensibilité des questions qui préoccupent les adolescentes.
6. Promouvoir le dialogue sur les questions soulevées, entre les adolescentes, entre les membres du personnel enseignant et entre les adolescents, les adolescentes et les personnes qui leur enseignent.

Au cours de la première étape du projet, on a réuni 139 groupes de discussion animés par des enseignants et enseignantes et constitués de jeunes filles de la 6e à la 12e année aussi bien que des élèves des minorités culturelles ou suivant des programmes spéciaux. Une analyse préliminaire des propos des jeunes femmes a donné naissance à A Cappella, un rapport mettant en lumière les préoccupations des jeunes femmes et contenant de nombreuses déclarations de la part des participantes aux groupes de discussion à titre d'illustration. Le titre du rapport nous renvoie au style musical très risqué qu'est le chant sans accompagnement instrumental. De nos jours, les jeunes Canadiennes vivent «a cappella» et leur chanson demeure en très grande partie inécoutée.

L'auteure tient à remercier le comité d'examen qui a grandement contribué à l'élaboration de ce texte :

Helen Lenskyj, Service de l'éducation aux adultes, Institut d'études pédagogiques de l'Ontario
Marion Lay, gestionnaire, Programme pour les femmes, Condition physique et Sport amateur, gouvernement du Canada
Barb McIlveen, Services des programmes d'études, Conseil scolaire d'Ottawa
Holly MacIntosh, élève de 13e année
Marg McGregor, directrice générale, ACAFS
Morina Reece, Programme de vitalité, Condition physique Canada, gouvernement du Canada

Peggy Edwards a élaboré ce document pour le compte de l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique, une organisation sans but lucratif d'envergure nationale qui repose sur le bénévolat. Elle a pour mission de veiller à ce que dans le domaine du sport et de l'activité physique, les filles et les femmes aient accès à une gamme complète d'occasions et de choix et soient traitées équitablement en tant que participantes et dirigeantes.

Comprendre l'estime de soi

> *L'estime de soi est tout; il n'y a simplement rien sans elle ...* [TRADUCTION]
> (Gloria Steinhem dans Revolution from Within: A Book of Self-Esteem)

Dans le présent document, nous faisons le lien entre les conclusions de l'étude de la FCE (c.-à-d. la façon dont les jeunes femmes vivent l'adolescence dans notre culture) et celles des documents existants sur l'estime de soi, et nous essayons de voir ce que pourrait faire l'école pour stimuler l'estime de soi chez les jeunes femmes.

Il n'y a en général pas de définition universelle de l'estime de soi, mais la plupart des recherchistes et des cliniciens et cliniciennes s'entendent pour dire qu'il s'agit de l'idée que l'individu a de sa propre valeur.[1]

- Le Trésor de la langue française (CNRS) le décrit comme la bonne opinion que l'on a de soi-même, de sa propre valeur.

- Dans son livre The Psychology of Self-Esteem, Branden affirme que l'estime de soi a deux aspects intrinsèquement liés : l'assurance que l'on peut avoir en ses ressources propres (la confiance en soi) et le sentiment de sa valeur personnelle (le respect de soi).[2]

La plupart des écrivains présument que l'estime de soi a de multiples facettes et qu'elle se développe progressivement au fur et à mesure que l'individu mûrit et entre en relations avec des personnes importantes.[3] Si les parents et les enseignants et enseignantes manifestent leur approbation, leur sympathie et leur respect, l'enfant en viendra à s'accepter soi-même et à se respecter. Inversement, si des personnes importantes rabaissent une fille et lui font savoir qu'elle n'a pas de valeur en soi, elle aura tendance à se considérer comme indigne.

Théoriquement, l'image de soi est une idée plus générale que l'estime de soi. L'image de soi porte sur l'ensemble des caractéristiques et des aptitudes qu'une personne s'accorde; l'estime de soi porte précisément sur le sentiment de la valeur personnelle.[4] En pratique, la plupart des gens (et des recherchistes) utilisent ces deux termes indistinctement. Nous ne tentons pas, dans le présent document, de résoudre ce problème et nous employons généralement le terme d'estime de soi, à moins que l'auteur ou l'auteure en question préfère l'expression «image de soi».

Les dimensions de l'estime de soi

Monsieur John Battle, psychologue albertain, voit quatre dimensions liées intrinsèquement à l'estime de soi chez les jeunes. Elles figurent dans son Culture-Free Self-Esteem Inventory[5] (répertoire de l'estime de soi indépendamment de la culture) qui constitue l'un des nombreux outils permettant d'évaluer l'importance de l'estime de soi chez une personne :

1. l'estime de soi en général : l'idée générale de la perception de la valeur personnelle d'un individu;

2. l'estime de soi sur le plan social : la perception qu'a un individu de ses relations interpersonnelles avec ses camarades ou ses collègues;

3. l'estime de soi en fonction des parents : la perception de la place de l'individu à la maison, y compris la façon dont ses parents le considèrent; et

4. l'estime de soi sur le plan scolaire : la perception qu'a l'individu de sa capacité de réussir sur le plan scolaire.

Plusieurs enquêteurs proposent de distinguer les traits qui caractérisent les individus des deux sexes qui ont une haute estime d'eux-mêmes et ceux qui ont une piètre estime d'eux-mêmes. Voici un résumé des points essentiels dans lequel on donne à titre d'illustration les propos des jeunes femmes interrogées au cours de l'enquête de la FCE.

Une personne qui a une haute estime de soi :

- se perçoit de façon positive et sait évaluer ses propres capacités, possibilités et limites;

  Je crois que j'ai le sens des responsabilités et de l'imagination, que je suis un individu.

- tend à réagir face aux exigences et au stress de façon assurée, digne et efficace;

  Les chefs politiques devraient laisser le public et la jeunesse décider de ce qui convient le mieux pour le Canada ... Après tout, le Canada est le pays où je vais choisir de vivre et je ne veux pas qu'il soit détruit ou cédé aux États-Unis.

- se présente avec confiance et a un sentiment de sécurité et de bien-être;

  Je suis satisfaite de voir que je grandis et que je mûris d'une façon qui semble acceptable. J'apprends beaucoup à propos de l'indépendance et je me prépare pour mon avenir.

- a tendance à être autonome et ouverte aux nouvelles idées, expériences et possibilités qu'offre la vie, est enjouée et relève les défis avec une certaine souplesse;

  Je crois qu'on devrait offrir un programme dans les écoles élémentaires sur le sexe, les drogues, le viol et le sida. Je vais demander à des camarades de former un groupe de discussion.

- se défend bien face aux menaces et aux jugements sociaux négatifs;

  Je suis une femme et je peux rivaliser avec n'importe qui pour n'importe quoi.

- sent qu'elle est aimée et respectée par des personnes importantes (plus particulièrement ses parents) et qu'elle est digne d'amour et de respect;

  Mes parents me respectent et me font confiance.

- tend à avoir du succès et sent que ses camarades respectent son point de vue;

  Les gens m'aiment pour moi-même.

- croit en sa capacité de réussir à l'école; et

  J'ai de bonnes notes à l'école.

- accepte les critiques et admet sans problème ses erreurs.

  [Les] adolescents et [les] adolescentes [devraient] tenir un journal pour qu'au moment où ils seront parents, ils puissent le relire et ne pas répéter les mêmes erreurs que leurs parents.

Une personne qui a une piètre estime de soi :

- est plus passive et dépend davantage dans ses réactions du stress et des exigences; elle va en général se conformer aux pressions sociales;

  Je trouve qu'il se passe tellement de choses dans ma vie que je me sens parfois très stressée parce que je ne sais pas où je m'en vais.

- a tendance à se faire davantage de souci, à être anxieuse et pessimiste quant à l'avenir;

  Je m'inquiète de mon avenir. Je me demande souvent où je vais aboutir. J'ai peur d'être utilisée et blessée par d'autres personnes qui en profiteront.

- a plus de chances de manifester des sentiments de dépression et d'autres symptômes psychosomatiques;

  Quand j'étais suicidaire, je pensais que j'étais la seule.

- tend à être timide, à s'écarter des autres et à être un membre invisible d'un groupe;

  Une fille réservée a affirmé ce qu'elle craignait le plus à l'égard de son avenir ... C'était la perspective d'être pauvre — de vivre dans la pauvreté — elle était nerveuse — c'était sa seule contribution.

  (Observation d'une animatrice de groupe)

- tend à être gênée lorsqu'elle parle aux autres et a davantage de chances de rester silencieuse si elle a l'impression qu'en disant qu'elle n'est pas d'accord elle sera en butte à des attaques personnelles;

  J'aimerais qu'il y ait plus de groupes informels comme celui-ci, parce que je me sens souvent désespérée et que je n'ai personne avec qui parler de questions qu'on ne peut pas aborder avec quelqu'un que l'on connaît.

- a souvent une opinion pessimiste de soi-même et de ses capacités;

  Je ne me sens pas bien dans ma peau. Je n'aime pas la personne que j'étais mais j'essaie de changer.

- n'a pas confiance dans sa capacité d'effectuer des tâches scolaires;

  Je m'inquiète pour mon devoir d'études sociales. Échouer à l'école. Rater l'année.

- a l'impression que ses parents et d'autres personnes importantes ne l'aiment pas et ne lui accordent pas autant de prix qu'ils devraient; et

  Mes parents se fichent de moi. Ma mère me raconte tous ses problèmes, mais elle n'écoute jamais les miens.

- a tendance à avoir des difficultés dans ses rapports avec ses camarades et assume rarement un rôle de meneuse;

  Je m'inquiète toujours de ma réputation et de ce que les autres pensent de moi.

Le prix à payer pour une estime de soi insuffisante

L'estime de soi est un besoin humain essentiel à tout âge. Tout le monde essaie d'avoir et de garder l'estime de soi.[6] Ceux qui n'ont pas suffisamment d'estime d'eux-mêmes font semblant d'en avoir en ayant recours à des mécanismes de défense pour montrer ce que Branden appelle une fausse estime de soi.[7] Ainsi, la petite fille à qui l'on déconseille la libre exploration et que l'on félicite pour son gentil sourire (même si elle ne se sent pas gentille), commence à se constituer une image de soi diminuée. Cela peut en définitive aboutir au problème typiquement féminin de la dépression.[8]

Dans A Cappella, une jeune femme parle de façon touchante de ses efforts pour se créer un faux sentiment de valeur personnelle face à l'éclatement de sa famille. *«Les gens se disent : "Mais elle est toujours si heureuse!" On sait très bien cacher nos sentiments. On est peut-être sensible mais on ne le laisse pas voir... On peut faire semblant de sourire seulement un certain temps.»*

Le lien étroit qui existe entre l'estime de soi, la capacité de lire et les bons résultats scolaires a fait l'objet de nombreuses études.[9] Wylie, par exemple, indique que de nombreuses preuves empiriques montrent que l'image de soi permet de prévoir les résultats scolaires et les influences, du primaire au premier cycle universitaire.[10] En 1986, Earle a constaté que parmi les caractéristiques des filles qui abandonnent l'école on trouve les mauvais résultats scolaires et une piètre estime de soi.[11]

Selon de nombreuses études, il semble que la confiance en soi des filles et des femmes soit moins grande que celle des hommes lorsqu'il s'agit d'obtenir des résultats (à l'école ou à l'université et dans les activités physiques, par exemple).[12] Ces études se fondent cependant sur des paradigmes de recherche selon lesquels on fait des comparaisons entre les sexes pour les attentes en ce qui concerne les résultats pour une tâche particulière. En fonction de ce paradigme, les hommes semblent avoir davantage confiance en eux.

Après un examen exhaustif de la documentation existante, les éducatrices Cathy Lirgg et Deborah Feltz indiquent que les jeunes femmes ne manifesteront pas une confiance en soi amoindrie lorsque les stratégies suivantes sont adoptées :

- garantir des succès rapides en suivant une progression réaliste;
- éviter les activités et les remarques constituant des stéréotypes sur les sexes;
- offrir des encouragements sincères;
- diminuer les situations de mise en concurrence au cours de l'apprentissage; et
- réduire les situations génératrices d'angoisse (donner par exemple confiance aux filles pour qu'elles soient prêtes à bien faire au lieu d'avoir peur de bien faire).[13]

On ne peut pas toujours savoir avec certitude si c'est l'estime de soi ou les bons résultats effectifs qui se manifestent en premier lieu. John Gilmore, dans son étude sur la «personnalité productive», déduit que l'estime de soi vient avant la réussite dans la vie et est également une condition préalable à l'acquisition des aptitudes indispensables au succès.[14] Par ailleurs, Reasoner prétend que l'estime de soi proprement dite pourrait ne pas pousser les élèves à faire quoi que ce soit. Ce qui les motive à obtenir de bons résultats, c'est le désir de conserver l'estime de soi qu'ils possèdent déjà et d'en avoir davantage.[15] Cette observation permet en partie d'expliquer les résultats de l'enquête de la FCE. Si 79 p. 100 des jeunes femmes sont d'accord pour dire : «Je me sens très bien dans ma peau», leurs remarques et leurs inquiétudes montrent qu'elles luttent pour garder une image positive d'elles-mêmes.

L'estime de soi est la base même du bien-être affectif. Les problèmes d'angoisse, de dépression et de suicide sont fortement liés à une piètre estime de soi.[16] Lorsqu'on leur pose une question ouverte sur leurs préoccupations véritables, on obtient des réponses comme celles de l'une des participantes à l'enquête de la FCE qui a avoué penser surtout au suicide parce que tout est confus lorsqu'on a son âge.

Le suicide et les tentatives de suicide (qui se produisent sept ou huit fois plus souvent que les suicides réussis) augmentent nettement à 14 ans, puis à nouveau entre 15 et 19 ans.[17] En effet, le suicide est la deuxième cause de la mortalité adolescente (15 p. 100 des décès chez les 15 à 19 ans). Si le rapport des suicides réussis chez les garçons par rapport aux filles de 15 à 19 ans est de six contre un, les tentatives de suicide indiquent une tendance inverse (le rapport filles-garçons pour les tentatives est de trois contre un). Les jeunes qui se suicident sont presque toujours déprimés et voient généralement le présent et l'avenir en noir. *«J'ai peur de la guerre nucléaire. Nous avons suffisamment d'armes pour faire sauter dix fois la terre entière. Et si quelqu'un faisait une erreur, boum, plus de terre.»* Le sida est un autre sujet d'inquiétude. Aussi bien pour les filles que pour les garçons, l'échec d'une relation intime est souvent le principal facteur qui pousse au suicide.

Les jeunes pédérastes et lesbiennes ont plus de chances de tenter de se suicider, ce qui montre la lutte qu'ils doivent mener contre un préjugé si fort que près de la moitié des pédérastes ont été en butte à des attaques violentes et risquent six fois plus d'essayer de se suicider que leurs homologues hétérosexuels, même pendant l'adolescence.[18] Le taux de suicide chez les adolescents autochtones du Canada est jusqu'à sept fois plus important que le taux national, ce qui montre les piètres conditions de vie et les perturbations sociales que connaissent les Premières Nations canadiennes.[19] Les élèves provenant de familles où il y a séparation, divorce ou décès de l'un des parents tentent aussi beaucoup plus souvent de se suicider. *«Les foyers brisés sont autre chose. Les adolescentes sont très sensibles et lorsque leur famille se sépare, c'est vraiment traumatisant. On devient toutes mêlées.»*

L'estime de soi est liée à la grossesse chez les adolescentes à deux égards : les femmes qui ont davantage d'estime d'elles-mêmes ont plus de chances de repousser les premières relations sexuelles et d'avoir recours à des méthodes contraceptives efficaces. Ainsi, les jeunes femmes qui ont peu d'estime d'elles-mêmes et qui ne sont sans doute pas assez sûres d'elles pour obtenir et remplir les ordonnances à leur pharmacie ont particulièrement besoin d'avoir accès à un service de contrôle des naissances dans un cadre intime et sûr.[20] *«Je ne suis pas inquiète du fait que je suis en neuvième année mais plutôt de ce qui va m'arriver maintenant que je couche avec mon petit ami depuis un certain temps. J'ai déjà été enceinte et j'ai eu un avortement dès que je m'en suis aperçue. J'étais très inquiète d'écrire ceci parce que je n'étais pas certaine que ce serait confidentiel et je craignais que quelqu'un communique avec mes parents.»*

L'expérience montre que la façon dont une fille se considère influencera son comportement. Si elle pense être une gagnante, elle fera des choses qui la feront considérer comme telle. Dans les études, on fait le lien entre la toxicomanie, les problèmes d'alimentation, le fait d'arrêter toute activité physique, une image perturbée de son corps, les mauvais traitements et les problèmes interpersonnels. En effet, il semble qu'une piètre estime de soi soit un facteur dans la quasi-totalité des principaux problèmes signalés par les jeunes femmes dans le rapport A Cappella.

La relation étroite qu'il y a entre l'estime de soi, l'image de son corps et les pressions sociales qui vous poussent à être attirantes semble être particulièrement importante pour les adolescentes. Comme l'a dit l'une des participantes au sondage de la FCE : *«Je pense que je ne connais pas une fille qui soit satisfaite de son apparence»*. Ce qui se passe chez les adolescentes qui se sentent dévaluées au point que l'infériorité devient ancrée dans leur propre corps fera l'objet d'un développement ultérieur.

Le moi ou la société

Le fait que la société croit que la piètre estime de soi est la cause de problèmes sociaux tels que la toxicomanie et la violence a poussé un membre de l'assemblée législative de Californie, John Vasconcellos, et ses collègues à créer un groupe de travail afin d'encourager l'estime de soi et la responsabilité personnelle et sociale chez tous les habitants et habitantes de cet état.[21]

Si le groupe de travail a servi de moteur pour susciter un intérêt et des mesures visant à encourager une estime de soi positive, la déclaration initiale qu'il avait faite selon laquelle l'estime de soi individuelle est la principale cause des problèmes sociaux laisse entendre que ce sont les individus, et non les conditions sociales (telles que la pauvreté, l'iniquité et le racisme) qui sont les causes premières du crime, de la toxicomanie, de l'analphabétisme, etc. En poussant l'analyse plus loin cependant, les chercheurs du groupe de travail se sont démarqués de cette thèse consistant à s'en prendre à la victime.

L'idée selon laquelle la socialisation et les conditions sociales sont la cause et non le résultat d'une piètre estime de soi a été exprimée par les jeunes femmes qui ont participé au symposium de 1992 organisé par le Conseil consultatif canadien sur la situation de la femme.[22] Elles ont indiqué que les causes de la piètre estime de soi étaient notamment la prépondérance des hommes dans les familles, l'image des femmes dans les médias, les mauvais traitements physiques et sexuels et le syndrome de superwoman.

Nous verrons dans notre étude que ce sont l'individu et la société qui sont responsables du maintien d'une estime de soi positive. En effet, nous devons rejeter les valeurs sociales qui dévaluent les gens en raison de leur sexe, de leur race, de leur appartenance ethnique, de leur orientation sexuelle ou de leur aptitude physique. Car en chacun de nous il y a un moi unique et précieux qui ne demande qu'à s'affirmer.

L'acquisition de l'estime de soi chez les femmes

> *Les études concernant les femmes révèlent constamment des schémas troublants : une absence d'estime de soi, une incapacité de se sentir puissantes ou en mesure de maîtriser leur vie, une propension à la dépression, une tendance à se considérer comme moins douées, moins capables qu'elles le sont en réalité...* [TRADUCTION]
>
> (Caryl Rivers, Rosalind Barnett et Grace Bauch dans Beyond Sugar and Spice)

Il existe de très nombreux documents sur le développement de l'estime de soi chez les enfants dans lesquels on ne fait pas de distinction de sexe; mais on a beaucoup moins écrit dans une optique féminine. Deux livres traitant précisément des filles et des femmes ont été publiés récemment, il s'agit de Women and Self-Esteem de Linda Sanford et Mary Donovan, et du dernier livre de Gloria Steinem : Revolution from Within: A Book of Self-Esteem. Ces auteures sont d'accord pour dire qu'une piètre estime de soi chez les femmes est largement le fait d'avoir grandi dans une culture dominée par les hommes où l'on dévalue l'expérience féminine. Heureusement, elles admettent aussi que les femmes de tout âge, individuellement, peuvent accroître leur sentiment de valeur personnelle. Cela permettra ensuite de faciliter le progrès des femmes en tant que groupe.

Cela ne veut pas dire que tous les hommes aient une haute estime d'eux-mêmes ou que les adolescents n'ont pas besoin d'aide pour avoir de l'estime de soi. Gloria Steinem pense que les jeunes gens sont à l'extrême opposé face à ce problème de l'estime de soi. Conditionnés pour réussir et paraître «machos» à tout moment, les jeunes gens souffrent dans leurs relations. Ils sont accablés s'ils échouent et rejetés s'ils affichent des qualités humaines et féminines. Les jeunes femmes de l'étude de la FCE se sont montrées particulièrement sensibles à la triste situation des adolescents. *«Les garçons visent encore l'image du "macho" ... Si un gars fait un geste féminin (s'il étreint un ami, par exemple), on le méprise.»* [TRADUCTION]

Les jeunes années

Les adultes transmettent à un enfant sa valeur bien avant qu'il ne puisse parler, en le touchant, en étant chaleureux, par les expressions du visage et par les signes physiques d'affection. Avec l'apparition du langage, la fille acquiert une idée de soi symbolique et dans de nombreuses familles, elle a de fortes chances d'apprendre que les garçons sont plus importants. *«Pour mes frères les choses seront plus faciles parce que ce sont des gars.» «Nous n'avons pas les mêmes choix qu'eux.»*

Dans l'étude de la FCE, les adolescentes avaient des idées très arrêtées sur leurs besoins d'un échange verbal dans les deux sens avec leurs parents :

> *Les adultes n'écoutent pas vraiment ce que les adolescents ont à dire. Ils ne les consultent pas vraiment. Les parents ne nous laissent pas parler. Ils ne nous demandent pas notre opinion. Ils ne cessent de parler et de dire ce qu'ils ressentent, comme si c'était ce que nous ressentons.*

Au cours de l'enfance, le jeu assume un rôle important pour donner aux filles le sentiment du moi. Lorsque les parents ou les enseignants et enseignantes limitent les mouvements des petites filles ou accordent une plus grande valeur aux aptitudes verbales qu'aux aptitudes motrices, ils préparent le terrain pour une estime de soi chancelante sur le plan physique ultérieurement dans la vie. Limiter les enfants dans leurs mouvements peut aussi avoir un effet important sur l'estime de soi sur le plan intellectuel. La liberté physique au cours des jeunes années permet de

développer les aptitudes spatio-visuelles qui sont particulièrement importantes en mathématiques et pour résoudre les problèmes. Ces aptitudes sont les mêmes chez les garçons et les filles jusqu'à l'âge de huit ans environ, âge auquel les filles commencent normalement à être limitées sur le plan physique. L'écart devient plus prononcé au cours de l'adolescence puisque c'est à ce moment-là que les limites imposées à la liberté des filles d'explorer et de maîtriser l'environnement deviennent plus prononcées.[23]

L. Sanford et M. Donovan laissent entendre que les filles doivent développer quatre choses pour se lancer dans la vie en ayant une base solide d'estime de soi.[24]

> La compétence : Les parents et les autres personnes importantes qui croient dans les capacités d'une fille et lui donnent la possibilité de participer en fixant des limites justes encouragent son sentiment de compétence. La surprotection empêche le développement de la compétence. *«Ils pensent que nous ne sommes pas aussi mûrs qu'ils l'étaient à notre âge et que nous ne sommes pas capables de prendre de bonnes décisions.»*
>
> Les rapports avec autrui : Carol Gilligan indique que les garçons et les filles sont élevés pour avoir une idée nettement différente d'eux-mêmes par rapport aux autres.[25] *«Ils ne pensent qu'aux filles, au sport et au sexe. Nous pensons aux amitiés, aux relations et à l'école.»*
>
> Le réalisme : Les filles de l'enquête de la FCE font parfois preuve d'un réalisme très prononcé à l'égard du monde de façon plus générale. *«Les garçons et les filles n'ont pas encore des possibilités égales, mais les filles deviennent plus indépendantes.» «Les garçons ne voient pas la réalité et ne sont pas responsables de leurs actions.» «La grossesse est un problème pour les filles mais pas pour les garçons.» «Nous avons peur du viol; ce n'est pas leur cas.»* Et pourtant, leur incapacité d'accepter les défauts personnels et le fait de ne pas être parfaites est aussi évident. *«[Nos] mères s'inquiétaient de leur apparence, de trouver un compagnon, de finir leurs études secondaires.» «Nous nous préoccupons de notre réussite : au collège ou à l'université, dans notre profession, sur le plan financier, et face aux pressions des parents et de la société.»*
>
> L'éthique et les valeurs : L'enseignement des parents et les modèles de rôle positifs aident les filles à acquérir une éthique qui les raccroche à des croyances et à des idées plus générales. Dans l'étude de la FCE, nombreuses ont été les jeunes femmes qui ont exprimé leur forte désapprobation morale à l'égard de la tricherie.

Les questions de développement au cours de l'adolescence

Les psychologues parlent souvent de la crise de l'adolescence comme d'une prise de conscience de l'identité personnelle par opposition à une confusion des rôles. Au cours de cette période, les filles luttent pour s'accepter physiquement, pour s'engager professionnellement et pour se créer une identité personnelle qui reflète leurs objectifs et leurs rôles sociaux à long terme. Ce n'est pas tâche facile. *«Nous devons prendre les bonnes décisions maintenant. Le genre de travail. Les relations. Et si je suis malade? Et la pollution et le recyclage?»*

Carol Gilligan parle de l'adolescence comme d'une étendue d'eau dans le développement féminin, comme une période où les filles sont en danger de se noyer ou de disparaître.[26] Par suite des travaux de Carol Gilligan et d'autres personnes, le développement des adolescentes commence à être considéré comme différent de celui des garçons. Si le souci de l'indépendance est le principal indicateur de la force du moi chez les garçons, c'est la qualité des relations

interpersonnelles qui est en rapport avec la force du moi chez les filles. Le dilemme pour les filles consiste à se constituer un sentiment distinct du moi mais à rester liées aux autres dans une société qui donne en général une grande valeur au modèle de l'indépendance masculine. [Qu'est-ce qui me préoccupe?] *«Un de mes amis qui est toxicomane ... La valeur de la vie et ce que l'on peut accomplir dans le temps dont on dispose. Les relations : comment les gens les entretiennent.»*

Les filles provenant d'une famille à faible revenu ou appartenant à des groupes minoritaires sont confrontées à un double danger. S'il n'est pas toujours avéré que les conditions sociales compromettent l'estime de soi, la discrimination et les sentiments d'inadaptation, parce qu'on n'a pas les vêtements ou les autres biens voulus, ruinent l'estime de soi. L'absence de confiance en soi due au contexte socio-économique peut également être le facteur le plus important en ce qui concerne les choix professionnels.[27] Les jeunes femmes provenant de milieux socio-économiques défavorisés vont plus généralement choisir des emplois peu prestigieux que les filles provenant de familles aisées.

Il est intéressant de constater que, selon une enquête réalisée par l'American Association of University Women, les jeunes Noires ont davantage d'estime d'elles-mêmes que les Blanches et les jeunes filles d'origine hispanique.[28] La chose a été confirmée dans une étude de Charles Richman et collègues où l'on compare les résultats concernant l'estime de soi des adolescentes et des adolescents blancs et noirs, et des adolescents et adolescentes provenant de familles appartenant à un milieu social aisé ou pauvre. Ce sont les jeunes filles blanches qui ont le moins d'estime d'elles-mêmes parmi tous les sous-groupes constitués en fonction du sexe et de l'appartenance ethnique.[29] Les auteurs supposent que la plus haute estime de soi des étudiantes et des étudiants noirs est liée à des valeurs différentes, comme la capacité d'assumer les rôles adultes à un âge plus jeune qui contribue à donner aux Noirs un sentiment de valeur personnelle. Les jeunes femmes blanches des milieux socio-économiques aisés peuvent aussi être plus touchées par les images peu réalistes des médias et souffrent du paradoxe de l'image féminine et des bons résultats scolaires et universitaires. Une estime de soi positive est liée à la masculinité aussi bien chez les garçons que chez les filles, sans doute en raison de la grande valeur que la société accorde aux comportements masculins, comme la capacité de s'affirmer.

L'héritage des familles à problèmes

Les filles qui grandissent dans des familles à problèmes (familles éclatées, alcoolisme, agressions physiques et sexuelles, négligence, maladie mentale, décès dans la famille) ont moins de chances de recevoir ce qui est indispensable à l'estime de soi et risquent davantage d'être influencées par des modèles de rôle négatifs.[30]

Selon un rapport récent, jusqu'à 25 p. 100 des filles et 10 p. 100 des garçons ont subi des agressions sexuelles avant l'âge de 16 ans au Canada.[31] Si l'agression sexuelle est le type d'agression le plus destructeur tant à long terme qu'à court terme, les autres types de mauvais traitements dont la négligence et les agressions verbales provenant des gens qui sont censés vous protéger, sont aussi destructeurs pour le sentiment que l'on a de sa valeur personnelle.

G. Steinem laisse entendre qu'en socialisant davantage les garçons comme les filles et en élevant les filles davantage sur le modèle des garçons on contribuerait à réduire les cycles de violence dans la famille et dans les fréquentations.[32] Les garçons ont besoin de certaines aptitudes comme le fait d'apprendre à parler de leurs sentiments empathiques, à résoudre de façon non violente les conflits et à rejeter la domination en tant qu'élément de l'identité du sexe. Par ailleurs, si on élevait les filles en leur apprenant à dire : «ça suffit!», à fixer des limites, à se doter d'une forte identité personnelle et à se mettre en colère, elles risqueraient moins de devenir des victimes lorsqu'elles deviennent adultes.

Même si les adolescentes ne sont pas touchées personnellement, grandir avec une mère ou une soeur qui se fait battre peut porter à croire que le fait d'être une femme veut dire être une victime. *«Ma soeur a longtemps fréquenté _____ et il la battait. Ma soeur répondait seulement «ça ne se reproduira plus.» Ils continuent à se conter des histoires, peut-être qu'il a changé, et ils recommencent à se fréquenter... Peut-être que c'est une phase, peut-être qu'il va en sortir.»*

L'impact de l'école

Si nous étudions l'évolution historique des écoles, il est facile de voir comment se produit la stratification des sexes dans les divers milieux et programmes scolaires. Les écoles ont été conçues à l'origine pour l'éducation des garçons et pour les préparer à leur vie d'adultes. Ainsi, les schémas de développement et les styles d'apprentissage des garçons blancs de la classe moyenne ont façonné les programmes et la façon dont on les enseignait.[33]

Si on a effectué des changements importants dans les programmes scolaires, leur teneur met encore en valeur les réalisations des jeunes Blancs de sexe masculin. Les filles sont nettement ignorées dans les programmes d'histoire et d'art et les quelques auteures qui sont étudiées sont généralement des femmes blanches de la classe moyenne. Ainsi, les filles et les jeunes femmes passent entre dix et treize ans à étudier des programmes où l'on ignore la contribution des femmes et où on la dévalue donc.

Mary Belenky et ses collaborateurs estiment de façon plus générale que le «mode de connaissance des femmes» est différent de celui des hommes et que le système éducatif actuel dévalue les femmes en mesurant les résultats à l'aune des hommes.[34] Par exemple, les jeunes femmes ont montré qu'elles réussissaient mieux à résoudre des problèmes de mathématiques dans un cadre coopératif que concurrentiel.

Dans No Kidding, Myrna Kostash offre diverses raisons qui font que les filles ont tendance à détester et à craindre les mathématiques et les sciences.[35] Les filles ont peu de modèles de rôle, qu'il s'agisse de femmes qui enseignent les mathématiques ou qui ont embrassé une carrière scientifique. Les garçons n'aiment pas les filles qui les battent dans «leurs» matières. Les filles ne voient pas l'utilité des sciences. Les sciences et les mathématiques sont «arides» et «théoriques»; les filles préfèrent les matières «axées sur les gens». Les parents et les enseignants et enseignantes aiment les filles tranquilles et dépendantes qui suivent les instructions : c'est le secret du manque de confiance des filles.

L'inégalité des sexes est aussi courante dans les classes d'éducation physique; or c'est la discipline la plus importante pour acquérir une confiance en son moi physique et avoir une image positive de son corps. Le programme d'éducation physique est traditionnellement fondé sur les sports où la concurrence est importante et sont dominés par la devise des hommes : «plus haut, plus vite, plus loin». Ainsi, de nombreuses filles qui ont été socialisées pour être humaines au lieu d'être compétitives voient l'éducation physique comme inutile parce que ce qu'elle offre n'a aucun lien apparent avec leur vie de femmes adultes.[36] Lorsque pendant les classes d'éducation physique on permet les insultes, le harcèlement ou un mauvais esprit sportif sans les contester, la situation devient pire. Les filles ont tendance à se défendre en choisissant seulement les activités «sûres» ou en refusant carrément de participer.[37]

Ceux qui ont écrit sur l'estime de soi insistent tout le temps sur le rôle important du personnel enseignant dans le développement de l'idée que l'on a de soi. Mais la recherche montre que les enseignantes et enseignants félicitent davantage les garçons que les filles, aident davantage les garçons sur le plan scolaire et vont en général mieux accepter les remarques des garçons

pendant les discussions en classe.[38] *«Certains professeurs vous écoutent, ce sont ceux qui s'intéressent. Dans certaines matières (mathématiques et sciences) ils se préoccupent plus des garçons que des filles.»*

En général, il semble que garçons et filles enregistrent une diminution de leur estime d'eux-mêmes à l'école secondaire; toutefois, cette diminution est plus importante chez les filles et a un effet plus durable sur elles.[39] Les filles de 8 et 9 ans ont confiance et sont heureuses, mais à l'école secondaire, l'écart entre les sexes lorsqu'il s'agit de dire «Je suis heureux d'être ce que je suis», passe de 7 à 17 points. Une différence de 10 points entre le sentiment de confiance des garçons et des filles du cycle élémentaire devient une différence de 19 points à l'école secondaire.

Pour éliminer ces différences en classe et dans les écoles, le personnel enseignant et administratif devra réfléchir à ses propres certitudes concernant le sexe, la race, la classe sociale, l'orientation sexuelle et l'aptitude physique. Afin d'arriver à une situation équitable pour les filles et les femmes dans le milieu scolaire, il faut tout d'abord être prêt à reconnaître ses propres préjugés et à évoluer personnellement.

Comment les parents, les enseignants et enseignantes, les entraîneurs et entraîneures et les autres peuvent-ils encourager l'estime de soi?

La plupart des enquêteurs pensent que, bien que l'estime de soi reste en général assez stable, les individus peuvent l'augmenter à n'importe quel âge. Étant donné que l'estime de soi comporte plusieurs aspects, James Battle suggère d'utiliser des stratégies particulières s'orientant autour des quatre principaux aspects de l'estime de soi.[40] Dans les relations interpersonnelles, quatre aspects essentiels des rapports ont un effet positif sur l'estime de soi :

- le respect mutuel;
- l'amour inconditionnel : lorsqu'une fille se conduit mal, c'est le comportement qu'il faut désapprouver et non la fille;
- les encouragements : il faut insister sur les atouts et les forces des filles, reconnaître leurs efforts et exprimer sa satisfaction; et
- la reformulation : il faut reconnaître les sentiments qui sont à l'origine de ce qu'une jeune femme dit; il faut l'aider à voir les problèmes plus clairement et à envisager des solutions.

L'Alberta Teachers' Association recommande aux adultes les méthodes suivantes pour rendre positives des situations négatives.[41]

- Lorsque vous sentez que vous allez faire un sermon, arrêtez-vous avant, demandez davantage de précisions et rendez la parole à la jeune femme.
- Lorsque vous avez envie de dire qu'une fille a tort, demandez-lui d'expliquer ce qu'elle pense ou ressent.
- Lorsque vous sentez qu'il va y avoir une série de remarques, essayez de faire preuve d'humour.

- Lorsque vous sentez qu'une forte réaction affective va se produire, attendez d'avoir retrouvé votre calme pour discuter du problème.

Résumé des études et sondages connexes

Jeunes femmes, prenez la parole!

En préparant son document, l'auteure a examiné les principales conclusions sur l'estime de soi qui figurent dans sept études récentes pour lesquelles on a interrogé des jeunes femmes (et des jeunes hommes) sur leurs préoccupations, leurs comportements et leurs valeurs. À elles toutes, ces conclusions confirment l'analyse initiale d'A Cappella.

Si chaque jeune femme est unique, ces études ainsi que le sondage de la FCE donnent une image composite du fait de grandir dans la société occidentale lorsqu'on est une fille. En ce qui concerne l'estime de soi, voici quelques éléments importants :

- Si la majorité des jeunes femmes disent qu'elles se sentent bien dans leur corps, qu'elles sont heureuses et confiantes, les jeunes hommes ont uniformément de meilleurs résultats pour toutes les mesures de l'estime de soi.
- Les jeunes femmes perdent leur estime de soi pendant les années du secondaire; l'écart entre l'estime de soi des jeunes hommes et des jeunes femmes tend à augmenter tout au long de la scolarisation.
- L'estime de soi est liée à la race, au sexe, aux relations avec les parents et les camarades, au fait d'aimer l'école, au fait d'adopter des comportements très risqués, aux agressions physiques et sexuelles, aux problèmes d'alimentation et à l'image que l'on donne des femmes dans les médias.
- L'apparence physique et l'image du corps sont extrêmement importantes pour le sentiment de valeur personnelle des jeunes femmes.
- L'estime de soi des jeunes femmes dépend davantage des relations (surtout familiales) que celle des jeunes hommes.
- Même si elles ont de meilleures notes que les garçons, les filles ont tendance à trouver l'école plus difficile.
- Les filles ont davantage tendance à ne rien faire lorsqu'on les persécute et à éviter à tout prix les confrontations.

Sources :

1. HOLMES, J. et E. Silverman. J'ai des choses à dire... Écoutez-moi! : Sondage auprès des adolescentes du Canada, Conseil consultatif canadien sur la situation de la femme, mars 1992. Distribué gratuitement par le Conseil. Préciser le numéro de publication : 92-S-183.

2. CONSEIL CONSULTATIF CANADIEN SUR LA SITUATION DE LA FEMME. La parole aux jeunes filles : rapport du symposium de 1992. Distribué gratuitement par le Conseil. Préciser le numéro de publication : 92-G-188.

3. AMERICAN ASSOCIATION OF UNIVERSITY WOMEN, Shortchanging Girls, Shortchanging America, 1991. Écrire à The Analysis Group Inc., 515 Second Street NE, Washington, D.C., 20002.

4. BAKER, M. Quand je pense à demain ... Une étude sur les aspirations des adolescentes, Conseil consultatif canadien sur la situation de la femme. Distribué gratuitement par le Conseil. Préciser le numéro de publication : LW31-20/1985F.

5. KING, A. et autres. Étude sur les jeunes Canadiens face au sida, Ottawa, Ontario : Santé et Bien-être social Canada, 1989.

6. KING A. et autres. The Adolescent Experience, Comité de recherche de la Fédération des enseignantes et des enseignants des écoles secondaires de l'Ontario. Écrire à 50, Mobile Drive, Toronto (Ontario), M4A 2P3.

7. KING A. et B. Coles. Nos Jeunes, leur santé, Ottawa, Ontario : Santé et Bien-être social Canada, 1992, numéro de catalogue : H39-239/1992F.

Image de son corps et estime de soi

Nous embellissons toutes lorsque nous sommes aimées...
(Alice Walker dans La couleur pourpre)

Miroir, gentil miroir

Pour une jeune femme, l'image de son corps correspond à l'idée qu'elle a de son propre corps, à l'image que lui renvoie le miroir et à l'image que se font les autres de son corps. Dans la mesure où l'image de son corps contribue à se faire une idée de soi, les changements (comme ceux qui se produisent à la puberté) peuvent avoir des effets très graves sur la façon dont les jeunes femmes se sentent dans leur propre corps. L'une des participantes au sondage de la FCE l'a clairement exprimé : «*Nous nous soucions beaucoup de notre apparence physique*».

L'image que l'on a de son corps peut être précise ou vague, elle peut être exacte ou inexacte et elle peut porter sur l'ensemble du corps ou seulement sur une partie :

Tout le monde veut avoir une grosse poitrine. Ça m'énerve.
Qu'est-ce que ça apporte d'avoir de gros seins?
Les filles pensent que les garçons veulent de gros seins.
Avoir de gros seins présentent bien des inconvénients.
(Conversation libre dans le cadre du sondage de la FCE)

Dans Women and Self-Esteem, L. Sanford et M. Donovan indiquent que la plupart des femmes ont une image négative de leur corps non pas parce qu'elles sont mal faites, mais parce qu'elles se voient de façon inexacte.[42] Pour les adolescentes, une perception erronée de l'importance de la minceur fait qu'elles sont souvent mécontentes de leur poids et qu'elles redoutent énormément de grossir.

Dans l'étude de la FCE, l'image du corps a été choisie comme principal sujet de préoccupation par 67 p. 100 des répondantes. Des remarques comme «*Je me soucie de mon poids*» reflètent les résultats d'une étude récente de M. Fisher et collègues réalisée dans une école secondaire

des environs de New York. Bien que 87 p. 100 des jeunes femmes se situaient dans une marge de 10 p. 100 de leur poids idéal (dont 20 p. 100 qui pesaient moins que leur idéal), 63 p. 100 d'entre elles se sont décrites comme «trop grosses» ou «beaucoup trop grosses».[43] D'autres études révèlent que les adolescentes ont tendance à assimiler minceur, grande intelligence et succès social, et croient que la minceur et la séduction sont des attributs nécessaires au succès dans les relations interpersonnelles.[44]

Le lien entre l'estime de soi et l'image de son corps est complexe et la dynamique particulière varie d'une personne à l'autre. Pour certaines femmes, une piètre estime de soi vient de ce qu'elles ont une image négative de leur corps. Les recherchistes W. et S. Wooley affirment qu'en se préoccupant trop de son poids, on arrive à perdre toute estime de soi et tout sentiment d'efficacité.[45] Janet Polivy et Peter Herman ont constaté que celles qui limitent les calories qu'elles absorbent de façon prolongée et périodique ont une personnalité particulière dont les caractéristiques sont la passivité, l'angoisse et l'émotivité.[46] Pour d'autres femmes, des sentiments négatifs abstraits à leur propre égard se traduisent pas une haine de leur corps. Ainsi, les jeunes femmes de l'étude de la FCE qui ont dit : *«Je déteste mon corps»* veulent peut-être dire en fait qu'elles se sentent intrinsèquement sans valeur.

Idéaux impossibles à atteindre

Lorsqu'on leur a demandé ce qu'elles aimaient en elles, la plupart des jeunes femmes interrogées dans le cadre de l'étude de la FCE, ont répondu : *«mon apparence»*, *«mon poids»*. Mais les petites filles n'abordent pas le monde en assimilant minceur et séduction avec la valeur personnelle. Au contraire, la socialisation et tout un ensemble de pressions culturelles s'allient pour faire comprendre aux filles qu'elles seront jugées sur leur apparence.

Les attitudes sexistes contre les gros apparaissent tôt : les parents en puissance expriment davantage d'inquiétudes à l'égard du poids pour les filles que pour les garçons. Les petites filles vont jouer à la poupée Barbie (qui aurait, à l'échelle humaine, une poitrine de 90 centimètres, une taille de 45 centimètres et des pieds minuscules sur lesquels il est impossible de se tenir en équilibre) et écoutent les projets de régime ou d'amaigrissement de leur mère. À l'âge de la pré-adolescence, les médias, les camarades, les entraîneurs et entraîneures et d'autres personnes renforcent l'idée voulant que la minceur correspond à la beauté et au succès. Dans une étude réalisée à Ottawa, près de la moitié des élèves du secondaire ayant un poids normal suivaient des régimes tout à fait inutilement. Certaines d'entre elles jeûnaient, d'autres prenaient des comprimés et se forçaient à vomir pour perdre du poids.[47]

Comme l'a dit l'une des jeunes femmes d'A Cappella : *«Je ne connais pas une seule personne qui ne se préoccupe pas de son apparence.»* Cette inquiétude est provoquée par une norme sociale insidieuse qui fixe des critères peu réalistes (et parfois dangereux) de beauté. La mode, les revues pour adolescentes, les films, les vidéos de rock et les feuilletons télévisés continuent à mettre en valeur un idéal de minceur toujours plus grande.

Dès la naissance, les filles ont entre 10 p. 100 et 15 p. 100 de tissus adipeux de plus que les garçons. À la puberté, le corps féminin se prépare à la reproduction en augmentant nettement son taux d'adiposité; chez les garçons, ce pourcentage diminue à la puberté et la proportion de tissus musculaires fermes augmente. Une femme moyenne de 21 ans a environ 29 p. 100 de tissus adipeux; une femme d'âge mûr, quelle que soit sa culture, en a environ 38 p. 100.[48] Un mannequin moyen est plus maigre de 22 p. 100 à 23 p. 100 qu'une femme moyenne; la stérilité et les déséquilibres hormonaux sont courants chez les femmes qui ont un rapport tissus fermes-tissus adipeux inférieur à 22 p. 100. Et pourtant, la plupart des jeunes femmes essaient d'avoir l'air de mannequins ou d'actrices.

Les participantes au symposium de 1992 organisé par le Conseil consultatif canadien sur la situation de la femme ont jugé que les images contradictoires et peu réalistes que transmettent les médias sont particulièrement dommageables pour l'estime de soi.[49] Il est cependant intéressant de constater que si les jeunes femmes de l'étude de la FCE comprennent en partie que les images transmises par les médias sont peu réalistes (*«Il n'y a personne parmi nous qui ait vraiment cette apparence»*), elles s'efforcent quand même de leur ressembler (*«En les regardant on ne peut que dire : pourquoi est-ce que je ne pourrais pas avoir cette apparence?»*).

La publicité pour le tabac qui associe le fait de fumer avec la minceur et le succès et les marques de commerce qui adoptent le terme «minceur» exploite l'obsession de la minceur que représente le marché des jeunes femmes. Étant donné que les adolescentes sont maintenant le seul groupe au Canada où on note une augmentation du nombre de personnes qui fument, ce type de publicité semble particulièrement funeste.

Les jeunes femmes de l'enquête de la FCE savent que les hommes sont aussi prisonniers de normes comme le fait d'être grand, beau et *«macho»*, bien que dans une moindre mesure que les filles. *«Les garçons ne s'inquiètent pas de leur apparence. Ils s'intéressent au sport et cherchent à nous impressionner.»*

L'inquiétude des filles à l'égard du racisme est aussi un facteur dans l'image qu'elles ont de leur corps. La hiérarchie de la séduction pour ce qui est de la couleur de la peau et des traits raciaux qui existe dans notre société ne peut que porter atteinte à l'estime que les jeunes femmes des groupes minoritaires ont d'elles-mêmes.

Pour arriver à contrer l'influence continuelle d'une culture dominée par les médias qui jugent les femmes en fonction de leur apparence, il faut encourager les jeunes filles à accepter tout un éventail de constitutions et de silhouettes saines, à aimer leur corps comme il est, à n'accorder de la valeur à la minceur que dans la mesure où elle influe sur la santé générale, à s'abstenir de faire des régimes et à rejeter les pressions sociales voulant qu'elles se conforment à des normes physiques peu réalistes.

Activités physiques et image du corps

La croissance de l'industrie de la forme a eu des répercussions contradictoires sur l'image que les femmes se font d'elles-mêmes. Sur le plan positif, davantage de femmes ont plus de possibilités d'être actives et sont davantage encouragées à l'être. Sur le plan négatif, la tendance à l'ultraminceur peut être renforcée dans la publicité pour la forme physique et par les instructeurs et instructrices qui exagèrent l'importance de l'exercice pour le maintien du poids. En 1981, 51 p. 100 des femmes canadiennes ont dit être physiquement actives pour surveiller leur poids.[50]

Helen Lenskyj, sociologue spécialiste du sport à l'Institut d'études pédagogiques de l'Ontario, donne un moyen utile pour envisager le comportement humain et la motivation pour les activités physiques régulières. Elle indique qu'on peut situer le comportement actif sur un continuum englobant les activités saines et les activités dangereuses et comportant l'exercice-obsession (ou le comportement sédentaire, ajoute l'auteure) aux extrêmes dangereux. Sur le même continuum, la motivation pour l'exercice va des activités axées sur le processus (c'est-à-dire l'activité physique pour elle-même) aux activités axées sur l'objectif (c'est-à-dire l'activité physique comme moyen de réduire le poids). On peut effectuer une activité axée sur l'objectif comme le fait d'améliorer son temps à la course en ayant un comportement sain (c'est-à-dire en ayant un programme raisonnable avec des objectifs souples) ou en ayant un comportement malsain (c'est-à-dire un entraînement quotidien quels que soient le temps, les blessures, etc.).[51]

Mourir d'être parfaite

Les troubles de l'alimentation que sont l'anorexie et la boulimie sont les résultats extrêmes du mécontentement à l'égard de son poids et des régimes qui commencent à l'adolescence, et parfois à la pré-adolescence. *«Je connais des gens qui font des choses aussi bêtes pour avoir meilleure apparence (des régimes forcés par exemple)»*. Les jeunes femmes anorexiques ont un désir exagéré de minceur et se voient grosses même lorsqu'elles en sont à des stades avancés d'émaciation. Entre 5 p. 100 et 15 p. 100 des anorexiques hospitalisées meurent au cours de leur traitement en se laissant littéralement mourir de faim.[52] La boulimie est caractérisée par l'ingurgitation de grandes quantités de nourriture (habituelle ou provoquée par des sentiments de colère, d'angoisse, par la dépression et la solitude). Traditionnellement, cet accès est suivi d'un sentiment de culpabilité (qui pousse à se faire vomir ou à utiliser des laxatifs, à faire trop d'exercice), de honte et de dépression.

Les troubles de l'alimentation touchent surtout les femmes : 5 p. 100 des cas seulement se rencontrent chez les hommes. En 1982, le canadien Paul Garfinkle a prouvé que l'anorexie se produisait chez environ 0,5 p. 100 à 1 p. 100 des jeunes femmes et la boulimie cliniquement importante chez environ 5 p. 100 d'entre elles.[53] Joan Jacobs Brumberg, dans Fasting Girls: The Emergence of Anorexia Nervosa as a Modern Disease, estime qu'entre 5 p. 100 et 10 p. 100 de l'ensemble des femmes américaines sont anorexiques. Dans certains collèges, elles pensent qu'une étudiante sur cinq est anorexique.[54] Dans Never Too Thin, Roberta Pollack Seid estime que les jeunes femmes boulimiques sont jusqu'à six fois plus nombreuses.[55]

Les jeunes femmes qui se mesurent dans des disciplines esthétiques comme la gymnastique, le patinage artistique, la natation synchronisée et la danse sont particulièrement sensibles aux pressions poussant à l'ultraminceur et sont de ce fait sujettes aux troubles de l'alimentation. De même, dans les sports où la vitesse est essentielle pour gagner, la perte du poids est considérée comme le moyen tout trouvé pour améliorer son temps.

P. Garfinkle indique que les jeunes femmes anorexiques ou boulimiques ont une bien piètre opinion d'elles-mêmes et que leur estime d'elles-mêmes est liée à leur besoin extrême de garder leur valeur personnelle en jouant indûment avec leur poids par exemple.[56] H. Lenskyj note que les camarades et les entraîneurs et entraîneures encouragent activement les femmes à avoir un corps mince et à limiter leur absorption de calories. La recherche de la perfection et les privations qu'on s'impose à soi-même, qu'elles soient d'ordre physique, social ou sexuel, sont à la fois valorisées et respectées.[57]

L'optique féministe de l'image du corps

Les auteures féministes affirment que l'image négative du corps et les troubles de l'alimentation sont davantage le résultat de facteurs socioculturels que de difficultés internes en rapport avec l'image de soi. Ainsi, les jeunes femmes qui ont des troubles de l'alimentation ne constituent pas une catégorie spéciale, elles ne font que réagir de façon plus extrême à une culture qui glorifie des normes peu réalistes de beauté.

Le véritable impératif, indique la journaliste Laura Robinson en parlant des entraîneurs, c'est d'être maître de quelqu'un de moins puissant, de plus malléable et qui cherche à plaire.[58] Dans The Beauty Myth, Naomi Wolf laisse entendre que les pressions pour réussir, la beauté, la pornographie et les images dans les médias s'allient pour toucher les jeunes femmes là où elles sont les plus vulnérables, c'est-à-dire dans l'exploration de leur sexualité par rapport à leur sentiment de leur valeur personnelle.[59] Kim Chernin dans The Obsession: Reflections on the Tyranny of Slimness, montre comment les femmes ont recours à des régimes et à des exercices

trop poussés pour essayer d'augmenter leur estime d'elles-mêmes en retrouvant la maîtrise de leur corps.[60] Ainsi, les femmes émaciées deviennent le symbole d'une culture qui dévalue l'identité de l'adolescente et l'importance qu'elle accorde aux relations.

Les auteures féministes éclairées comme celles-ci risquent fort de ne pas être lues par la plupart des adolescentes qui considèrent en général le féminisme lui-même sous un jour négatif. *«Féministes (pouah!).»* Et pourtant les filles des années 70 et 80 vont certainement avoir beaucoup plus de problèmes à vivre dans un corps de femme que leur mère. Nées pour lutter et réussir comme superwoman, les adolescentes d'aujourd'hui savent que, si elles manquent de prudence, elles peuvent se faire violer, tomber enceintes, ne pas être aimées, ne pas avoir de succès ou devenir grosses. Suivre un régime, c'est donc faire preuve de prudence, dit N. Wolf, et se joindre à un groupe qui fait une grève de la faim, c'est obtenir le maximum d'attention.[61]

Les activités physiques et l'estime de soi

C'est un domaine de recherche à la mode : l'interrogation d'une banque de données bibliographiques sur l'estime de soi et les activités physiques a produit 1 300 références. Mais lorsqu'on ajoute comme variable les adolescentes, cette liste ne compte plus que 140 articles. Et même parmi ces articles, on ne signale pas toujours la différenciation des sexes (ou son absence).

L'estime du moi physique

Plusieurs personnes ayant fait des enquêtes dans ce domaine proposent un modèle multidimensionnel de l'estime de soi qui est légèrement différent de celui de Battle que nous avons présenté dans la première partie de notre document. L'estime de soi en matière scolaire et universitaire est notamment divisée en notions mathématiques et linguistiques, et on ajoute le moi physique en rapport avec la perception des capacités physiques et de l'apparence physique.

En 1988, un groupe de travail national sur les jeunes femmes et les activités physiques définit comme suit le problème de l'estime de soi et des activités physiques :

> *Dès le bas âge, les jeunes filles sous-estiment l'importance de la participation à une activité physique de même que leur capacité (et leur potentiel) d'y exceller. Le principal problème sous-jacent est que d'autres membres de la société partagent ce point de vue, y compris leurs compagnons de sexe masculin. Il s'ensuit que les jeunes filles prennent de plus en plus de retard sur les garçons au niveau de l'habileté à pratiquer une activité physique. C'est ainsi qu'elles voudront choisir des activités physiques autres que celles dites masculines, même si physiquement elles pourraient très bien y exceller. Pire encore, il est possible qu'elles soient «détournées» de toute activité physique.*[62]

Lorsqu'elles sont enfants, on décourage souvent les filles de bénéficier du pouvoir, de la connaissance de soi et de la conscience de son corps que donnent l'exploration physique non entravée et la participation aux activités sportives et physiques. Dans son examen de la documentation existante, S. Greendorfer indique comment les différences de sexe dans les habitudes d'éducation des enfants — qui vont de la façon différente dont on traite un bébé selon qu'il s'agit d'un garçon ou d'une fille aux jouets qui demandent des efforts physiques — ont des répercussions importantes sur le début du développement des aptitudes motrices et sur la pratique du sport par la suite.[63] Comme le signale Alison Stallibrass dans The Self-Respecting Child, un enfant à qui on déconseille de développer sa confiance physique ne vit pas pleinement.[64]

Le rapport Miller Lite sur les femmes dans les sports (pour lequel on a procédé à un sondage auprès de 1 682 athlètes féminines américaines) donne d'autres raisons importantes qui justifient que l'on encourage les petites filles à se joindre aux jeux brutaux des garçons. L'enquête révèle que les femmes qui ont surtout joué avec des garçons ou dans des groupes mixtes au cours de leur enfance seront davantage enclines à considérer l'image de leur corps adolescent de façon plus positive et à participer plus activement aux activités sportives et de conditionnement à l'âge adulte.[65]

Il semble indispensable de valoriser l'activité physique pour qu'on continue à s'y adonner. À l'âge de 15 ans, les garçons canadiens citent les activités physiques régulières, un cadre de vie sans cigarette et un sommeil suffisant comme les facteurs les plus importants pour la santé. À l'inverse, les filles de 15 à 19 ans donnent un sommeil suffisant, le poids voulu et un milieu sans cigarette comme les plus importants. Elles placent en cinquième position, après un bon régime alimentaire, les activités physiques régulières.[66] Il n'est donc pas surprenant que l'on constate une baisse de participation de 10 p. 100 des filles au cours de l'adolescence, et une nouvelle baisse de 10 p. 100 de la fin de l'adolescence au début de l'âge adulte.

Divers aspects de l'estime de son moi physique peuvent avoir divers effets également. Selon certaines études, on indique qu'il est possible que les jeunes accordent plus d'importance à certains aspects de la structure de leur estime d'eux-mêmes et ne tiennent pas compte des aspects de leur moi qui ne leur apportent pas le succès.[67] De nombreuses filles ressentent ces aptitudes réduites en sport mais peuvent leur accorder une faible valeur, ce qui réduit l'effet négatif de ce sentiment sur leur valeur personnelle sur le plan physique. Il est par ailleurs très difficile de ne pas tenir compte de l'attrait physique et, de ce fait, lorsqu'on estime manquer de séduction, cela est davantage associé à une piètre estime de soi sur les plans physique et général.

Les activités physiques encouragent-elles l'estime de soi?

La pratique d'une activité physique encourage-t-elle l'estime de soi? Les résultats de la recherche sont à ce sujet contradictoires et on a tendance à associer les adolescentes aux adolescents et aux jeunes enfants. Il est intéressant de voir que J. Battle cite les programmes d'activité physique qui favorisent le bon fonctionnement cardio-vasculaire, donnent de la force et de l'endurance comme méthode pour augmenter l'estime de soi chez les adultes.[68] Buyot et collègues ont constaté que les hommes et les femmes d'un groupe de conditionnement physique obtiennent de bien meilleurs résultats pour ce qui est de leur image d'eux-mêmes que des enfants d'un groupe de conditionnement physique d'un niveau inférieur.[69] Les jeunes qui ont des handicaps physiques et qui participent à des programmes sportifs ont une meilleure image d'eux-mêmes et s'acceptent mieux.[70] En Australie, le lien entre l'estime de soi et l'activité physique chez les adolescentes a fait l'objet d'études et de tests dans les écoles. Le rapport d'Anne Foon indique que les adolescentes qui participent à des sports ont une meilleure estime d'elles-mêmes, un centre de contrôle légèrement supérieur et des liens familiaux plus intenses que celles qui ne participent pas.[71]

Malgré ces résultats positifs, les enquêteurs hésitent encore à affirmer avec certitude que la participation aux activités physiques augmente l'estime de soi. Ainsi, Sonstrom conclut qu'en raison des limites méthodologiques de la plupart des études, il n'est pas possible de dire qu'une meilleure condition physique améliore les résultats lorsqu'on mesure l'estime de soi ou que ces résultats sont liés à des changements durables de l'idée que l'on a de soi.[72] De même, comme indiqué dans un examen de la documentation existante par L. Zitzelsberger, le problème de la sélection est un facteur en sport. Les enfants qui ont une piètre idée d'eux-mêmes abandonnent-ils ou évitent-ils le sport par crainte ou à la suite d'échecs?

Selon cet auteur, il y aurait suffisamment de preuves pour justifier l'inclusion dans le [b]*Projet de plan d'action pour une vie active pour les enfants et les jeunes Canadiens*,[73] à titre de principe directeur, de mesures incitatives pour encourager l'image positive de soi et l'estime de soi. Il est probable que de nombreux facteurs jouent pour augmenter l'estime de soi générale des jeunes femmes qui participent à des activités sportives et physiques, y compris le développement de comportements sociaux positifs (estime de soi sur le plan social), le sentiment d'être aidé par une entraîneure ou un entraîneur ou un enseignant ou une enseignante (prolongement de l'estime de soi liée aux parents), un sentiment de maîtrise des aptitudes physiques (estime de soi sur le plan physique), une image plus positive de son corps et des sentiments accrus de bien-être physique (estime de soi sur le plan général).

Il semble donc que les efforts visant à augmenter l'estime de soi chez les adolescentes doivent s'attacher au plaisir, au développement d'aptitudes et à la collaboration (au lieu de la compétition) et que les activités doivent être réalistes et réalisables. Comme l'a souligné K. Fox, il est indispensable d'enseigner aux filles à valoriser l'activité physique très tôt si on veut que l'aspect physique soit représenté et important dans la structure de l'estime de soi chez les adolescentes.

Comment les écoles peuvent-elles accroître l'estime de soi chez les adolescentes?

Si les parents et le système scolaire veulent sérieusement encourager l'estime de soi des jeunes femmes, ils doivent honnêtement agir contre la généralisation de l'insensibilité aux sexes qui est ancrée dans la structure et dans les programmes du système d'éducation.

Lutter contre le sexisme et l'inégalité des sexes

Changer le sexisme dans les établissements exige à la fois des efforts du système et des individus pour mettre en oeuvre ce changement. Les conseils scolaires de Toronto et d'Ottawa ont pris des mesures utiles puisqu'ils exigent de chaque école qu'elle nomme une personne (ou un comité) chargée des études féminines dont la tâche consiste à concevoir, mettre en oeuvre et évaluer un seul objectif réaliste visant à réduire le sexisme au cours de chaque année scolaire. Le plan doit être discuté et approuvé par le personnel enseignant et on demande parfois la participation des élèves et des parents. Le processus permet aux écoles de gérer une tâche qui paraît accablante et d'assumer la responsabilité du problème sur le plan local. Au cours des réunions annuelles consacrées à l'examen des objectifs de chaque école, on entend dire que le sexisme est profondément ancré et qu'il ne sera pas éliminé du jour au lendemain. Ces réunions permettent aux éducateurs et éducatrices de comprendre que leur travail sur la question est vraiment utile.[74] Les retraites parallèles pour les jeunes filles et les jeunes garçons organisées par le Conseil scolaire de Toronto sont également efficaces car elles permettent d'identifier le sexisme dans le système scolaire et de le changer.

Si on s'attache à ce qui ne va pas chez les filles (p. ex. leurs piètres performances en sport, leur manque d'indépendance ou leur volonté d'abandonner les mathématiques), on continue à ignorer les problèmes d'iniquité du système et on dévalue l'idée naturelle que les jeunes femmes ont d'elles-mêmes. L'un des principaux défis que rencontrent les adolescentes consiste à confirmer

[b] Le *Projet de plan d'action pour une vie active pour les enfants et les jeunes Canadiens* est un plan national visant à encourager les enfants et les jeunes à être actifs. Il a été mis au point au cours d'un processus de consultation national dirigé par Condition physique Canada auquel ont participé les principaux groupes qui s'occupent des enfants.

la valeur de leur intérêt pour les relations et ce faisant, à acquérir le sentiment de leur propre valeur en tant qu'individu.[75] Ainsi, Heather-jane Robertson, directrice des Services de perfectionnement professionnel de la FCE, parle d'ajouter dans les programmes scolaires les rapports, la compréhension et les préoccupations car elle estime qu'elles ont autant de valeur pour le développement de la personne idéale que de nombreux sujets qui encombrent actuellement le programme.[76]

Dans l'étude de la FCE, les jeunes femmes parlent d'injustice dans deux domaines importants : la liberté à la maison, et les sports et l'éducation physique à l'école. *«Il a été décidé d'éliminer la gymnastique des écoles et de garder le football».*

Dans son article «Equity for Excellence»,[77] Anelies Knoppers dit que l'équité n'exige rien d'autre qu'un changement complet du contenu et de la pratique de l'éducation physique. Elle propose un modèle juste qui admet que les garçons et les filles ont à la fois des côtés semblables et des côtés dissemblables. Lorsque le sexe n'implique pas de différence notoire, les filles et les garçons devraient être traités de la même façon (mais en restant sensible à la classe et à la race). Lorsque les différences de sexe ont leur importance, les filles et les garçons devraient avoir des possibilités différentes mais auxquelles on attribuerait des valeurs égales. En éducation physique, pour mettre en oeuvre ce modèle juste, les stratégies suivantes sont nécessaires, selon A. Knoppers :

- faire mieux connaître au personnel enseignant les besoins propres aux deux sexes;
- sensibiliser davantage au sexisme à l'école, au gymnase et dans le monde du sport;
- élargir la notion de sport et d'éducation physique pour inclure des activités comme le yoga, l'autodéfense et la danse;
- surveiller et changer les rapports avec les jeunes femmes;
- féliciter les filles lorsqu'elles se comportent avec assurance et les garçons lorsqu'ils obéissent;
- insister sur les activités comme l'aérobie, le cyclisme et la natation qui sont utiles pour rester en forme toute la vie; et
- décrire le sport comme une activité humanitaire, de collaboration, à laquelle tout le monde peut participer et qui encourage chaque individu à développer une image positive de lui-même en tant que personne active.

Étant donné l'importance des modèles de rôle féminins dans les activités physiques, il est également essentiel de confier à des femmes l'entraînement sportif et les cours d'éducation physique. Actuellement, ce sont des hommes qui enseignent l'éducation physique aux filles dans certaines écoles (là où ils ont accumulé davantage d'ancienneté).

Robert Reasoner prétend que l'acquisition de l'estime de soi par les jeunes est un processus qui se fait en plusieurs étapes.[78] Nous résumons ci-dessous les rôles que les écoles jouent pour aider les enfants au cours de ce que Reasoner appelle le processus d'acquisition de l'estime de soi :

Résultat souhaité chez les enfants	Rôles ou tâches des adultes
• Le sentiment de sécurité	Fixer des limites réalistes Appliquer les règles uniformément Développer le respect de soi et le sens de sa responsabilité Donner confiance
• Le sentiment de l'identité ou l'image de soi	Réagir Reconnaître les forces des jeunes Faire preuve d'amour et d'acceptation Aider les élèves à affirmer leurs points forts et leurs points faibles
• Le sentiment d'appartenance	Créer un milieu favorable Explorer les responsabilités de l'appartenance au groupe Encourager l'acceptation et l'inclusion des autres
• Le sentiment d'avoir des buts précis	Montrer qu'on a des attentes Donner confiance et foi Aider les élèves à se fixer des buts réalistes
• Le sentiment d'avoir des aptitudes personnelles	Aider les élèves à choisir et à décider Leur offrir encouragement et soutien Aider les élèves à s'auto-évaluer Montrer sa satisfaction et offrir des récompenses

Peut-on enseigner l'estime de soi en classe?

Il existe plusieurs dossiers américains et canadiens sur l'estime de soi à utiliser en classe; toutefois, l'évaluation des cours d'estime de soi donne des résultats peu concluants. David Hayes et Stuart Fors laissent entendre que la façon dont les activités sont faites et la nature de la relation de l'élève avec l'enseignant ou l'enseignante sont sans doute plus importants que le contenu.[79]

De même, la recherche faisant le lien entre les cours d'estime de soi et les comportements importants pour la santé comme l'absorption d'alcool et de drogues n'est pas cohérente. Hélène Cameron, dans un article rédigé pour le CAHPER Journal, pense que l'estime de soi peut n'être que l'un des facteurs d'un véritable tissu de variables qui influent sur les comportements en rapport avec la santé.[80] Elle conseille aux personnes qui enseignent l'hygiène d'interpréter les preuves avec prudence étant donné l'absence d'une définition et d'une mesure de l'estime de soi acceptée par tous. Néanmoins, elle conclut que les efforts pour améliorer l'estime de soi lors des cours d'hygiène à l'école peuvent influencer les comportements en rapport avec la santé comme le recours aux drogues et une saine alimentation s'ils comprennent notamment le développement des aptitudes de prise de décisions et autres en vue d'influer sur la résistance aux pressions des camarades, sur l'efficacité personnelle et sur le centre de contrôle.

Les enseignantes et enseignants sont bien placés pour encourager l'estime de soi chez les élèves. Il est cependant difficile, voire impossible, pour les enseignants ou enseignantes qui ont une piètre estime d'eux-mêmes d'avoir une influence positive sur les autres. James Battle leur a demandé quel était le moyen le plus efficace pour donner aux élèves et aux enseignants et enseignantes l'estime de soi.[61]

Ce qui selon les enseignants et les enseignantes va augmenter l'estime de soi chez les élèves :

- Le renforcement positif; reconnaître les efforts et les résultats individuels.
- Faire des expériences réussies.
- Récompenser l'élève de la semaine ou du mois.
- Faire connaître les résultats de l'élève (par des certificats, des annonces, p. ex.).
- Possibilités de prendre des décisions et de résoudre des problèmes.
- Intégrer dans le programme scolaire des stratégies d'accroissement de l'estime de soi (hygiène, etc.).
- Cours dans la classe d'attache qui encouragent le leadership.
- Possibilités de vivre les conséquences des comportements aussi bien positifs que négatifs.
- Counselling offert aux élèves.
- Interactions positives entre les élèves et le personnel enseignant.
- Un programme adapté; l'apprentissage en groupe.
- Reconnaître les résultats scolaires et non scolaires à la fois.
- Donner moins d'importance aux années d'études.
- Fournir un programme scolaire uniforme
- Concours scolaires.

Ce qui selon les enseignants et les enseignantes va augmenter leur estime de soi :

- Offrir aux enseignants et enseignantes reconnaissance et compliments oralement et par écrit.
- Renforcement positif.
- Rencontres sociales pour offrir du soutien et pour encourager les interactions positives.
- Milieu de travail amélioré.
- Mise en commun des idées et des stratégies d'instruction concernant les interactions avec les élèves et les parents.
- Classes plus petites.
- Veiller à ce que les enseignants et enseignantes remportent un succès suffisant.
- Leur permettre d'enseigner dans les domaines qu'ils préfèrent.
- Confiance des autorités administratives.

Une approche globale pour des écoles saines

L'estime de soi est très présente dans un milieu sûr et positif. Une école qui encourage l'estime de soi favorisera donc le respect mutuel, insistera sur le fait que chacun est unique, sur le pouvoir personnel et la responsabilité et sur les objectifs positifs.[62]

Si les activités relatives à l'estime de soi peuvent être surtout concentrées dans les classes d'hygiène et d'éducation physique, le processus d'acquisition se passe dans plus d'une classe. Ainsi, il est logique de faire de l'estime de soi l'un des objectifs d'une approche globale de l'hygiène scolaire. Pour cela, il faut des programmes, un milieu positif, des politiques scolaires saines et des liens avec les services de soutien, les parents et la communauté pour avoir une école généralement saine.

Une approche globale pour des écoles saines devrait :

- comprendre un enseignement en classe sur l'estime de soi;
- mettre en oeuvre des politiques et des pratiques réduisant le sexisme, le racisme, les préjugés de classe et l'homophobie dans les classes et dans l'école;
- organiser des groupes de discussion dirigés par les adolescentes elles-mêmes ou par une enseignante ou enseignant à qui l'on fait confiance (les jeunes femmes de l'étude de la FCE ont demandé que les groupes se réunissent de façon régulière);
- encourager des valeurs comme le respect mutuel, la compréhension, montrer l'importance des relations et du pouvoir personnel;
- fournir des modèles de rôle positifs avec des femmes qui enseignent, qui entraînent ou qui sont invitées à venir prendre la parole (p. ex., des athlètes, des scientifiques, des mères de famille);
- oeuvrer avec les parents pour encourager l'estime de soi à la maison ou inviter les parents à participer aux initiatives relatives à l'estime de soi qui sont prises à l'école;
- travailler avec la communauté : par exemple, la Municipalité régionale d'Ottawa-Carleton a créé un réseau d'estime de soi auquel participent les agences communautaires, les écoles, les citoyennes et citoyens intéressés et le service de santé;
- fournir des services de counselling aux jeunes femmes qui ont une piètre estime d'elles-mêmes;
- offrir aux enseignants et aux enseignantes la possibilité d'augmenter leur estime d'eux-mêmes;
- permettre aux adolescentes de participer à l'élaboration des politiques et des programmes scolaires;
- fournir aux jeunes femmes des activités physiques et des programmes sportifs qui répondent à leurs besoins et encourager l'image positive de soi et de son corps;
- encourager la présentation de jeunes femmes dans les médias locaux et dans la publicité qui constituent des images réalistes et saines;
- fournir des programmes offrant aux jeunes la possibilité d'être aidées par d'autres jeunes;
- fournir des possibilités de leadership aux adolescentes (p. ex. à l'école, en organisant des camps ou des programmes de leadership), et
- fournir des activités extrascolaires positives (lorsque les écoles reconnaissent les bons résultats obtenus en musique, en athlétisme, en art, aux échecs, etc., l'estime de soi des élèves se fondant sur l'école peut être augmentée).

Il faut préciser que le milieu scolaire général (politiques, pratiques d'enseignement, programmes d'études et activités extrascolaires) constitue un contexte socioculturel dans lequel l'équité est intégrée. Quel intérêt y a-t-il, par exemple, à encourager les élèves et les enseignants de sexe masculin pour leurs résultats individuels lorsque les élèves et les enseignants de sexe masculin compromettent l'estime de soi en collant des affiches de femmes à moitié nues dans les salles de classe et dans leurs casiers. Le Conseil scolaire de Toronto interdit formellement cette pratique dans sa politique contre le harcèlement sexuel de sorte que les pratiques sexistes qui réduisent l'estime de soi sont interdites dans le système au lieu d'être une question de négociation individuelle.

Dans un article publié dans le CAHPER Journal, Pat Griffin donne une grille d'évaluation de l'équité du programme comme moyen d'évaluer les résultats obtenus en matière d'équité dans les programmes d'éducation physique.[83] Cette grille offre un continuum qui va des pratiques discriminatoires aux pratiques positives. En modifiant un peu cette grille, on peut l'appliquer à la culture scolaire dans son ensemble comme mesure de soutien de l'équité, quels que soient le sexe, l'habileté, l'appartenance ethnique, la race, le niveau socio-économique et l'orientation sexuelle.

Grille adaptée pour l'évaluation de l'équité

Catégories	Pratiques discriminatoires	Pratiques tendancieuses	Bonnes pratiques	Pratiques positives
Interactions entre élèves	Insultes et harcèlement de la part des élèves se fondant sur le sexe, la race et les autres stéréotypes.	Groupes séparés choisis par les élèves.	Les élèves travaillent dans des groupes mixtes en montrant du respect.	Les élèves choisissent les groupes mixtes et surveillent leurs propres interactions pour éviter les stéréotypes.
Interactions entre élèves et membres du personnel enseignant	Les membres du personnel enseignant se comportent différemment, intentionnellement, avec les élèves selon leur race, leur sexe, leur classe ou leur orientation sexuelle.	Les membres du personnel enseignant se comportent différemment, inintentionnellement, avec les élèves en fonction de leur race, de leur sexe, de leur classe ou de leur orientation sexuelle.	Les membres du personnel enseignant surveillent leur comportement avec les élèves pour éviter d'avoir des réactions conformes aux stéréotypes.	Les enseignants se comportent avec les élèves de façon à inclure tout le monde intentionnellement.
Politiques	Aucune politique concernant la discrimination et le harcèlement sexuel.	Des politiques existent mais ne sont pas appliquées.	Des politiques encourageant l'équité existent et sont observées dans la pratique.	Tentative délibérée de créer des politiques visant à confirmer la valeur intrinsèque de chacun.
Pratiques d'enseignement	L'enseignant-e constitue des groupes distincts pour les cours.	L'enseignant-e permet aux élèves de se séparer; il n'offre pas des tâches scolaires correspondant aux capacités différentes des élèves.	L'enseignant-e organise ses cours pour permettre à tous ses élèves d'acquérir un maximum de connaissances.	L'enseignant-e offre une aide supplémentaire et des encouragements aux élèves peu doués.
Programme scolaire	Le contenu encourage les stéréotypes.	Le contenu ne tient pas compte des réalisations des femmes et des groupes minoritaires.	Contient des éléments sur les femmes et les membres des groupes minoritaires.	Met en lumière les réalisations des femmes et des groupes minoritaires.
Les enseignants et enseignantes comme modèles de rôle	Les enseignants et les enseignantes de races différentes entrent rarement en contact; les hommes blancs ont tous les postes de responsabilité au sein du personnel enseignant.	Ils n'enseignent que les activités liées à leur stéréotype concernant les sexes.	Tous les membres du personnel enseignant travaillent ensemble en collaboration, enseignant diverses activités et se partagent les responsabilités.	Les membres du personnel enseignant acquièrent intentionnellement des compétences pédagogiques dans des activités où il y a d'autres stéréotypes concernant les sexes.

Exemples de programmes qui encouragent l'estime de soi

Nous montrons dans cette partie quelques programmes choisis conçus pour améliorer l'estime de soi en ajoutant les résultats de l'évaluation lorsqu'ils existent.

L'expérience de Barrhead :[84]

Au cours de l'année scolaire 1987-1988, le personnel enseignant de la localité de Barrhead (Alberta) a mis au point cinq stratégies pour encourager l'estime de soi parmi les élèves du secondaire :

- Cérémonies de félicitations et de remise de prix : des cérémonies ont été organisées pour féliciter les élèves et leur donner des prix pour leurs bons résultats.
- L'élève de la semaine : on a décidé d'identifier et de choisir les élèves qui allaient être honorés du titre «Élève de la semaine».
- Compliments : on a encouragé les élèves à reconnaître les aspects positifs du comportement de leurs camarades et à leur faire des remarques positives.
- Vous comptez pour nous : on a encouragé les élèves à s'aider mutuellement et à se dire mutuellement qu'ils comptent les uns pour les autres.
- Initiative de counselling par des camarades : certains élèves se sont faits volontaires pour aider le conseiller ou la conseillère de l'école à offrir de l'aide à leurs camarades.

Les élèves qui ont participé ont nettement augmenté tous les aspects de leur estime d'eux-mêmes selon l'évaluation «Culture-Free Self-Esteem Inventory for Adults» (au total et sur les plans général, social et personnel).

Le projet des activités physiques pour les filles (Australie) :[85]

Le projet des activités physiques pour les filles a été lancé par des éducatrices et des éducateurs australiens à la suite d'une étude et d'une enquête approfondie de la documentation existante qui confirmait que les filles étaient désavantagées dans les sports et les activités physiques. Certaines des études de cas du projet portaient précisément sur l'objectif consistant à augmenter l'estime de soi des adolescentes.

Lorsque le programme d'éducation physique a été modifié à la Micham Girls School pour répondre aux besoins d'un groupe de filles ayant des difficultés d'apprentissage et une piètre estime d'elles-mêmes, après avoir appliqué le test Coopersmith Inventory, on a constaté une amélioration de 25 p. 100 en moyenne dans les quatre catégories d'estime de soi. Dans une école du grand Canberra où la moitié des élèves sont non anglophones d'origine et un peu moins de la moitié d'entre eux reçoivent une aide du gouvernement, les filles de la 10e année qui ont participé à un cours d'autodéfense de cinq semaines (donné par un instructeur du Rape Crisis Centre), ont enregistré une amélioration de toutes les mesures de l'estime de soi. Un groupe témoin de garçons de 10e année a obtenu de meilleurs résultats concernant l'estime de soi avant l'expérience; après l'expérience, les filles avaient de meilleurs résultats en moyenne.

Dans une troisième école, le programme d'éducation physique a été modifié pour répondre aux besoins des filles plus âgées qui avaient abandonné les cours traditionnels. Un programme comportant de l'aérobie, du yoga, des modèles de rôle féminin et des groupes de discussion dans

le cadre d'une classe de filles uniquement s'adressant à des jeunes femmes ayant peu confiance dans leurs capacités physiques. La plupart de ces filles se sont inscrites à des cours de conditionnement physique de la communauté ou dans des clubs de sport après la fin de l'année scolaire.

Vitalité :

Vitalité/Vitality est à la fois une idée et une approche qui découle d'une étude de Santé et Bien-être social Canada sur le poids idéal pour être en bonne santé. La vitalité représente les trois comportements intégrés qui influent à la fois sur le poids et sur la qualité de la vie : une saine alimentation, des activités physiques agréables et une image positive de soi et de son corps.

Pour plus de renseignements sur le Programme de Vitalité s'adresser à Morina Reece, Condition physique Canada, Condition physique et Sport amateur, Journal Towers, 365, avenue Laurier ouest, Ottawa (Ontario), K1A 0X6.

Project Self-Esteem :[86]

Project Self-Esteem (PSE) a été lancé à l'école élémentaire Nicholson Golden (Colombie-Britannique) et s'est étendu à plusieurs écoles voisines. PSE suit comme modèle un programme bien connu aux États-Unis. Les huit leçons hebdomadaires (comment être un ami, comment s'affirmer, comment prendre des décisions et fixer des buts réalisables) sont données par des parents bénévoles. PSE est un exemple d'activités qui rentrent dans le cadre du programme «Healthy Schools» lancé en 1990 par le Bureau de promotion de la santé du ministère de la Santé de Colombie-Britannique. Si les projets varient beaucoup selon les écoles, les élèves participent toujours pleinement.

CAHPER Equity Schools Project :[87]

L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir (ACSEPL) a jugé que l'équité était nécessaire en éducation physique; voici comment elle la définit :

> *Que tous les Canadiens, quels que soient leur sexe, leur âge, leurs capacités, leur appartenance ethnique, leur race, leur religion, leur orientation sexuelle et leur situation socio-économique ont le droit d'accéder équitablement aux activités physiques et à y participer.* [TRADUCTION]

Pour atteindre cet objectif, l'ACSEPL a créé un comité de l'équité qui relève directement de son conseil d'administration. Le comité a débuté ses travaux en 1988 en mettant au point une déclaration de politique sur l'équité en éducation physique. Cette déclaration faite, le comité a commencé à s'intéresser à l'équité des sexes en commandant des travaux de recherche originaux, en préparant un document de travail provisoire et en identifiant des chefs de file dans le domaine de l'éducation physique et de l'équité des sexes.

Les objectifs du projet «Equity Schools Project» sont les suivants :

1. augmenter pour les filles et les jeunes femmes les possibilités de participer à des activités d'éducation physique et, grâce à ces possibilités accrues, leur permettre de participer aux activités de leur choix, augmenter leur compétence, leur confiance et leur estime d'elles-mêmes;

2. sensibiliser à l'équité des sexes dans le domaine de l'éducation physique et des activités de loisir; et

3. offrir aux professionnels du domaine de l'éducation physique des stratégies leur permettant d'oeuvrer à l'instauration de cadres d'apprentissage et d'enseignement où l'on respecte l'équité.

Pour plus de renseignements sur l'«Equity Schools Project», veuillez vous adresser au bureau de l'ACSEPL, 1600, promenade James Naismith, Gloucester (Ontario), K1B 5N4.

Conclusion

Il est tout aussi périlleux de concentrer une stratégie globale relative à la qualité de la vie des adolescentes exclusivement sur leurs besoins d'estime personnelle que de faire totalement fi de cette question. D'une part, on risque de faire savoir aux jeunes filles qu'elles ont (encore) d'autres lacunes à combler et on permet à la société de voir les jeunes filles comme le noeud du problème plutôt que d'assumer la responsabilité du contexte social qui les dévalorise. D'autre part, en faisant fi de la question de l'estime de soi, on prive les jeunes filles du nécessaire à leur prise en main. Comme dans bien des choses, il importe de garder le juste milieu.

NOTES DE RENVOI :

1. BATTLE, J. Self-Esteem: The New Revolution, Edmonton, Alberta : University of Alberta, 1990.
2. BRANDEN, N. The Psychology of Self-Esteem, Los Angeles, Californie : Nash Publishing, 1969.
3. BATTLE, J. 9 to 19: Crucial Years for Self-Esteem, Seattle, Washington : Special Child Publications, 1987.
4. Ibid.
5. BATTLE, J. Culture-Free Self-Esteem Inventories for Children and Adults, Seattle, Washington : Special Child Publications, 1981.
6. BATTLE, J. 9 to 19: Crucial Years for Self-Esteem, Seattle, Washington : Special Child Publications, 1987.
7. BRANDEN, N. The Psychology of Self-Esteem, Los Angeles, Californie : Nash Publishing, 1969.
8. CROWLEY, J. Silencing the Self: Women and Depression, Cambridge, Massachusetts : Harvard University Press, 1991.
9. REASONER, R. Building Self-Esteem: A Comprehensive Program, Palo Alto, Californie : Consulting Psychologists Press, 1982.
10. WYLIE, R. The Self-Concept, Lincoln : University of Nebraska Press, 1974.
11. EARLE, J. Female Dropouts: A New Perspective, Alexandria, Virginie : National Association of State Boards of Education, 1987.
12. MacCOBY, E. et C. Jacklin. The Psychology of Sex Differences, Palo Alto, Californie : Stanford University Press, 1974.
13. LIRGG, C. et D. Feltz. «Female Self-Confidence in Sport: Myths, Realities and Enhancement Strategies», JOPERD, mars 1989.
14. GILMORE, J. The Productive Personality, San Rafael, Californie : Albion Press, 1974.
15. REASONER, R. Building Self-Esteem: A Comprehensive Program, Palo Alto, Californie : Consulting Psychologists Press, 1982.
16. BATTLE, J. Self-Esteem: The New Revolution, Edmonton, Alberta : University of Alberta, 1990.
17. SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA. Le suicide au Canada, Ottawa, Ontario : Santé et Bien-être social Canada, 1987.
18. HARDING, R. «Gay Youth Six Times More Likely to Commit Suicide», The Washington Blade, 16 mai 1986, cité dans Steinem, The Revolution Within.
19. GOUVERNEMENT DU CANADA. Grandir ensemble, Ottawa, Ontario : Santé et Bien-être social Canada, 1992.
20. CROCKENBERG, S. et B. Soby. «Self-Esteem and Teenage Pregnancy» dans The Social Importance of Self-Esteem, A. Mecca, N. Smelser, J. Vasconcellos (éd.), Berkeley, Californie : University of California Press, 1989.
21. MECCA, A., N. Smelser et J. Vasconcellos (éd.). The Social Importance of Self-Esteem.

22. CONSEIL CONSULTATIF CANADIEN SUR LA SITUATION DE LA FEMME. La parole aux jeunes filles : rapport du symposium de 1992, Ottawa, Ontario, 1992.

23. SAEGERT, S. et R. Hart. «The Development of Environmental Competence in Girls and Boys», Play: Anthropological Perspective, New York, New York : Leisure Press, 1977, cité par G. Steinem dans Revolution from Within: A Book of Self-Esteem.

24. SANFORD, L. et M. Donovan. Women and Self-Esteem, New York, New York : Penguin Books, 1984.

25. GILLIGAN, C. In A Different Voice, Cambridge, Massachusetts : Harvard University Press, 1982.

26. GILLIGAN, C. «Teaching Shakespeare's Sister: Notes from the Underground of Female Adolescence», préface à The Relational Worlds of Adolescent Girls at Emma Willard School, Cambridge, Massachusetts : Harvard University Press, 1990, p. 165 et 166.

27. CONSEIL CONSULTATIF CANADIEN SUR LA SITUATION DE LA FEMME. Quand je pense à demain ... Une étude sur les aspirations des adolescentes, Ottawa, Ontario, 1984.

28. AMERICAN ASSOCIATION OF UNIVERSITY WOMEN. Shortchanging Girls, Shortchanging America, Washington, D.C., 1991.

29. RICHMAN, C., M. Clark et K. Broon. «General and Specific Self-Esteem in Late Adolescent Students: Race x Gender x SES Effects», Adolescence, vol. XX, n° 79, automne 1985.

30. SANFORD, L. et M. Donovan. Women and Self-Esteem, New York, New York : Penguin Books, 1984.

31. ROGERS, R. À la recherche de solutions, Ottawa, Ontario : Santé et Bien-être social Canada, 1989.

32. STEINEM, G. Revolution from Within: A Book of Self-Esteem, Boston, Massachusetts : Little, Brown and Company, 1990.

33. KNOPPERS, A. «Equity for Excellence in Physical Education», JOPERD, août 1988.

34. BELENKY, M. et autres. Women's Ways of Knowing, New York, New York : Basic Books, 1986.

35. KOSTASH, M. No Kidding: Inside the World of Teenage Girls, Toronto, Ontario : McClelland and Steward, 1987.

36. HALL, A. et D. Richardson. Franc-jeu : Vers l'égalité des sexes dans les sports au Canada, Ottawa, Ontario : Centre de publication du gouvernement du Canada, 1983.

37. GRIFFIN, P. «Assessment of Equitable Instructional Practices in the Gym», CAHPER Journal, mars-avril 1989.

38. SADKER, M. et D. Sadker. «Sexism in the Classroom of the 80s», Psychology Today, mars 1985.

39. AMERICAN ASSOCIATION OF UNIVERSITY WOMEN. Shortchanging Girls, Shortchanging America, Washington, D.C., 1991.

40. BATTLE, J. Self-Esteem: The New Revolution, Edmonton, Alberta : University of Alberta, 1990.

41. Ibid.

42. SANFORD, L. et M. Donovan. Women and Self-Esteem, New York, New York : Penguin Books, 1985.

43. FISHER, M., M. Schneider, C. Pegler et B. Napolitan. «Eating Attitudes, Health-Related Behaviour, Self-Esteem and Anxiety Among Adolescent and Females in a Suburban High School», Journal of Adolescent Health, 1991, p. 377 à 384.

44. LUNDHOLM, J. et D. Littrell. «Desire for Thinness and High School Cheerleaders : Relationships to Eating Disorders and Weight Control Behaviours», Adolescence, vol. XXI, n° 83, automne 1986.

45. WOOLEY, W. et S. Wooley. «33,000 Women Tell How They Really Feel About Their Bodies», Glamour Magazine, février 1984.

46. POLIVY, J. et P. Herman. «Clinical Depression and Weight Change», Journal of Abnormal Psychology, n° 85, 1976, p. 338 à 340.

47. MAZEY, S. «Doctors Out to Stop Needless Dieting by Children», Ottawa Citizen, 5 avril 1988.

48. WOLF, N. The Beauty Myth, Toronto, Ontario : Vintage Books, 1990.

49. CONSEIL CONSULTATIF CANADIEN SUR LA SITUATION DE LA FEMME. La parole aux jeunes filles : rapport du symposium de 1992, Ottawa, Ontario, 1992.

50. ENQUÊTE CONDITION PHYSIQUE CANADA. En évolution : la femme et l'activité physique, Ottawa, Ontario : gouvernement du Canada, 1984.

51. LENSKYJ, H. Female Athletes and Eating Disorders, ACAFS, Ottawa, Ontario, sous presse. Une version française sera également disponible au moment de la publication.

52. BRUMBERG, Jacobs J. Fasting Girls: The Emergence of Anorexia Nervosa as a Modern Disease, Cambridge, Massachusetts : Harvard University Press, 1988.

53. GARFINKLE, P. et D. Garner. Anorexia Nervosa: A Multidimensional Perspective, New York, New York: Brumner Magel, 1982.

54. BRUMBERG, Jacobs J. Fasting Girls: The Emergence of Anorexia Nervosa as a Modern Disease, Cambridge, Massachusetts : Harvard University Press, 1988.

55. SEID, Pollack R. Never Too Thin: Why Women Are at War with their Bodies, New York, New York : Prentice Hall, 1989.

56. GARFINKLE, P. «Confronting the Symptoms and Causes of Anorexia and Bulimia», The Canadian Journal of Diagnosis, août 1992, p. 48 à 63.

57. LENSKYJ, H. Female Athletes and Eating Disorders, ACAFS, Ottawa, Ontario, sous presse. Une version française sera également disponible au moment de la publication.

58. ROBINSON, L. «Starving for Gold», The Globe and Mail, septembre 1992.

59. WOLF, N. The Beauty Myth, Toronto, Ontario : Vintage Books, 1990.

60. CHERNIN, K. The Obsession: Reflections on the Tyranny of Slimness, New York, New York : Harper and Row, 1981.

61. WOLF, N. The Beauty Myth, Toronto, Ontario : Vintage Books, 1990.

62. DAHLGREN, W. Rapport du groupe d'étude nationale sur les jeunes femmes et l'activité physique, Ottawa, Ontario : Condition physique et Sport amateur, gouvernement du Canada, 1988.

63. GREENDORFER, S. «Gender Differences in Play and Sport: A Cultural Interpretation» dans J. Loy (éd.), The Paradoxes of Play, West Point : Leisure Press, 1982, p. 198 à 204, cité dans H. Lenskyj, Women, Sport and Physical Activity Research and Bibliography (La femme, le sport et l'activité physique : recherche et bibliographie), Ottawa, Ontario : gouvernement du Canada, 1991.

64. STALIBRASS, A. The Self-Respecting Child, New York, New York : Warner Books, 1979, cité par G. Steinem dans Revolution from Within: A Book of Self-Esteem, Boston, Massachusetts : Little, Brown and Company, 1992.

65. MILLER BREWING COMPANY en collaboration avec la Women's Sport Foundation. Miller Lite Report on Women in Sports, Milwaukee, Wisconsin, 1988.

66. STEPHENS, T. et C. Craig. Le mieux-être des Canadiens et Canadiennes : Faits saillants de l'enquête Campbell de 1988, Ottawa, Ontario : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 1990.

67. FOX, K. «The Self-Esteem Complex and Youth Fitness», Quest, vol. 40, n° 3, décembre 1988, p. 230 à 246.

68. BATTLE, J. Self-Esteem: The New Revolution, Edmonton, Alberta : University of Alberta, 1990.

69. Cité par L. Zitzelsberger. Physical Activity and the Child : Review and Synthesis (L'activité physique et l'enfant : revue et synthèse), Ottawa, Ontario : Condition physique Canada, gouvernement du Canada, 1991.

70. SEEFELDT, V. et P. Vogel. The Value of Physical Activity, Reston, Virginie : American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1986, p. 26.

71. FOON, A. «Sport Participation Among Adolescent Females: Effects on Self-Esteem, Affiliation Patterns and Locus of Control», Journal of Human Movement Studies, 16, 1989, p. 225 à 231.

72. Cité par L. Zitzelsberger, Physical Activity and the Child : Review and Synthesis (L'activité physique et l'enfant : revue et synthèse), Ottawa, Ontario : Condition physique Canada, gouvernement du Canada, 1991.

73. GOUVERNEMENT DU CANADA. Parce qu'ils sont jeunes : une vie active pour les enfants et les jeunes Canadiens — Projet de plan d'action, Ottawa, Ontario : gouvernement du Canada, 1990.

74. GASKELL, J., A. McLaren et M. Novogrodsky, Claiming An Education: Feminism and Canadian Schools, Toronto, Ontario : Our Schools/Ourselves Education Foundation, 1989.

75. GILLIGAN, C. In A Different Voice, Cambridge, Massachusetts : Harvard University Press, 1982.

76. ROBERTSON, Heather-jane. Gender and School Restructuring: Thoughts on the Presence of Absence, exposé présenté à la Conférence internationale sur la restructuration de l'éducation, 6 mars 1992, p. 19.

77. KNOPPERS, A. «Equity for Excellence in Physical Education», JOPERD, août 1988.

78. REASONER, R. «Self-Esteem: An Overview in Building Self-Esteem», Teacher's Guide, Santa Cruz, Californie, 1989.

79. HAYES, D. et S. Fors. «Self-Esteem and Health Instruction: Challenges for Curriculum Development», Journal of School Health, vol. 50, n° 5, mai 1990.

80. CAMERON, H. «Enhancing Self-Esteem to Promote Healthy Behaviours: A Reasonable Approach to School Health Education», CAHPER Journal, mars-avril 1991, p. 16 à 19.

81. BATTLE, J. Self-Esteem: The New Revolution, Edmonton, Alberta : University of Alberta, 1990, p. 272 à 275.

82. LAING, S. et C. Bruess, Entering Adulthood: Connecting Health Communication and Self-Esteem, Santa Cruz, Californie : Network Publications, 1989.

83. GRIFFIN, P. «Assessment of Equitable Instructional Practices in the Gym», CAHPER Journal, mars-avril 1989.

84. BATTLE, J. Self-Esteem: The New Revolution, Edmonton, Alberta : University of Alberta, 1990, p. 272 à 175.

85. CURRICULUM DEVELOPMENT CENTRE. Girls and Physcial Activities Project. Overview and Case Studies, Canberra, Australie : Commonwealth d'Australie, 1988.

86. MINISTRY OF HEALTH AND SENIORS, Colombie-Britannique, Healthy Seniors Update, printemps 1992. Pour plus de renseignements s'adresser à : Healthy Schools, a/s Ministère de la Santé de la Colombie-Britannique, 5e étage, 1515, rue Blanchard, Victoria (C.-B.), V8W 3C8.

87. ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET LE LOISIR. Equity Schools Project (notes de référence), juin 1992.

Remerciements

La FCE tient à remercier les organismes qui ont parrainé le projet A Cappella : Deuxième étape. C'est grâce à eux que la Fédération et ses Membres pourront utiliser les conclusions de l'étude A Cappella pour promouvoir les changements susceptibles d'améliorer la vie des adolescentes au Canada.

- **Tambrands Canada**
  Le fabricant des tampons Tampax s'est engagé à approfondir ses connaissances sur les réalités des adolescentes et des femmes afin de mieux s'occuper d'elles. Il a donc apporté une contribution généreuse à notre projet et a offert d'utiliser son numéro sans frais (1-800-268-3448) pour répondre aux demandes de renseignements. De plus, il a financé des articles de journaux et suscité l'intérêt des médias pour les questions touchant les jeunes femmes.

- **Programme de promotion de la femme, Secrétariat d'État**
  Après avoir parrainé l'étude initiale, ce programme a également financé la consultation nationale entreprise dans le cadre de la deuxième étape, ainsi que deux des documents de réflexion.

- **Division de la prévention de la violence familiale, Santé nationale et Bien-être social Canada**
  Cette division a permis à des représentantes des organisations féminines de participer aux ateliers organisés dans le cadre du projet et a financé la préparation de l'un des documents de réflexion.

- **Unité d'éducation et de prévention en matière de SIDA, Santé nationale et Bien-être social Canada**
  Cette unité nous a permis de réaliser un des documents de réflexion et le cahier utilisé dans les ateliers régionaux, ainsi que d'étendre la participation à ces ateliers.

- **Programme pour les femmes, Sports Canada**
  Ce programme, qui relève de Condition physique et Sport amateur, a financé la préparation de l'un des documents de réflexion par l'intermédiaire de l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique.

- **Affaires de la jeunesse, Emploi et Immigration Canada**
  Cette direction générale a financé, par l'entremise de son programme «L'école avant tout», la préparation de l'un des documents de réflexion.

- **Éducation et formation, Santé nationale et Bien-être social Canada**
  Ce service a financé la participation des conférenciers et conférencières aux trois ateliers régionaux.

- **Organisations Membres de la FCE**
  Les associations provinciales/territoriales de la FCE ont participé au projet en coordonnant leurs délégations respectives aux ateliers régionaux et en attirant l'attention sur les problèmes qu'éprouvent les adolescentes.

® TAMPAX — Marque de commerce déposée. T.M. TAMBRANDS INC. © 1992 TAMBRANDS CANADA INC. — utilisateur autorisé.

Organisations Membres de la FCE et organisations affiliées à la FEO

British Columbia Teachers' Federation
2235, rue Burrard
Vancouver (Colombie-Britannique) V6J 3H9
(604) 731-8121

The Alberta Teachers' Association
11010-142e Rue
Edmonton (Alberta) T5N 2R1
(403) 453-2411

Saskatchewan Teachers' Federation
C.P. 1108
Saskatoon (Saskatchewan) S7K 3N3
(306) 373-1660

The Manitoba Teachers' Society
191, rue Harcourt
Winnipeg (Manitoba) R3J 3H2
(204) 888-7961

Fédération des enseignantes et
des enseignants de l'Ontario
1260, rue Bay
Bureau 700
Toronto (Ontario) M5R 2B5
(416) 966-3424

Association des enseignantes et
des enseignants franco-ontariens
681, chemin Belfast
Ottawa (Ontario) K1G 0Z4
(613) 244-2336

Ontario Public School
Teachers' Federation
1260, rue Bay
Bureau 200
Toronto (Ontario) M5R 2B7
(416) 928-1128

Fédération des enseignantes et
des enseignants des écoles
secondaires de l'Ontario
60, promenade Mobile
Toronto (Ontario) M4A 2P3
(416) 751-8300

Federation of Women Teachers'
Associations of Ontario
1260, rue Bay
Bureau 300
Toronto (Ontario) M5R 2B8
(416) 964-1232

The Ontario English Catholic Teachers'
Association
65, avenue Saint-Clair est
Bureau 400
Toronto (Ontario) M4T 2Y8
(416) 925-2493

Association provinciale des enseignantes
et enseignants protestants du Québec
17035, boulevard Brunswick
Bureau 1
Kirkland (Québec) H9H 5G6
(514) 694-9777

New Brunswick Teachers' Association
C.P. 752
Fredericton (Nouveau-Brunswick) E3B 5R6
(506) 452-8921

Association des enseignantes et
des enseignants francophones du
Nouveau-Brunswick
650 Montgomery
C.P. 712
Fredericton (Nouveau-Brunswick) E3B 5B4
(506) 452-1731

Nova Scotia Teachers Union
3106, chemin Dutch Village
Halifax (Nouvelle-Écosse) B3L 4L7
(902) 477-5621

Newfoundland and Labrador Teachers'
Association
3, chemin Kenmount
Saint John's (Terre-Neuve) A1B 1W1
(709) 726-3223

Prince Edward Island Teachers' Federation
C.P. 6000
Charlottetown (I.-P.-É.) C1A 8B4
(902) 569-4157

Northwest Territories Teachers' Association
5018-48e Rue
C.P. 2340
Yellowknife (T. N.-O.) X1A 2P7
(403) 873-8501

Yukon Teachers' Association
2064, avenue Second
Whitehorse (Yukon) Y1A 1A9
(403) 668-6777